

ИП Банникова Т.Н.

Меню на 24.06.2021 года



МАОУ "КОНДРАТОВСКАЯ ШКОЛА"-ЛАГЕРЬ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
305/2013	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	140	14,68	30,15	2,61	340,50	0,09	0,42	0,53	243,2	98,46	214,11	19,47	2,33
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю: 0,00 руб.

17,74 41,76 38,35 600,18 0,13 0,43 3,33 243,2 109,31 241,65 25,51 2,90

ОБЕД

76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,00	8,13	5,87	101,41	0,04	0,03	7,52		17,60	32,65	14,77	0,62
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2,64	5,69	11,36	107,24	0,07	0,07	26,40	33,5	40,19	54,38	21,85	0,82
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,92	14,43	7,40	219,21	0,07	0,14		12,0	11,12	158,65	20,60	2,32
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,0	5,94	83,03	27,00	0,55
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74

Итого по подменю: 170,24

29,58 35,17 129,57 954,01 0,34 0,36 35,40 72,5 149,02 437,42 135,37 6,78

Итого за день:

47,32 76,93 167,92 1554,19 0,47 0,79 38,73 315,7 258,33 679,07 160,88 9,68

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Портнова Н.А./