

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 _____ г.



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 на 20 октября 2023 года.**

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Цены, руб. | Пищевая ценность | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 13,38 | 359,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 184,24 | 6,19 | | |
| | 15 сыр порцирами | 25 | 14,2 | 90 | 5,75 | 5,95 | 0 | 0,01 | 0,17 | 0,06 | 0,13 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | | |
| | 382 Какао с молоком | 200 | 11,18 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 | | |
| | 338 мандарины св. порцирами | 100 | 32,4 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | | |
| | Итого | 565 | 73,72 | 728,11 | 25,02 | 18,47 | 110,61 | 0,43 | 39,47 | 0,12 | 1,2 | 408,19 | 560,78 | 240,59 | 7,96 | | |
| Обед | 62 Салат из моркови с сахаром | 100 | 4,45 | 49,02 | 0,74 | 0,05 | 6,89 | 0,04 | 2,02 | 0,04 | 0 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 | | |
| | 96 Рассольник Ленинградский со сметаной | 255 (250/5) | 7 | 134,1 | 2,23 | 6,06 | 16,91 | 0,1 | 7,54 | 0,28 | 2,41 | 21,4 | 74,65 | 26,25 | 0,97 | | |
| | 290 Птица тушеная в смет. соусе | 100(50/50) | 35 | 113,6 | 1,42 | 19,99 | 2,95 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,97 | 16,69 | 9,99 | 1,61 | 0,05 | | |
| | 312 Пюре картофельное | 230 | 11,95 | 253,42 | 4,78 | 12,51 | 30,23 | 0,21 | 7,96 | 0,26 | 0,33 | 57,94 | 126,86 | 42,55 | 1,52 | | |
| | 342 Компот из св.яблок | 200 | 6 | 108,96 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 0,01 | 1,6 | 0 | 0,16 | 4 | 3,2 | 0,8 | 0,4 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 | | |
| | Итого | 925 | 66,96 | 734,7 | 25,25 | 39,29 | 99,05 | 0,44 | 19,18 | 0,59 | 4,43 | 130,29 | 317,56 | 114,84 | 4,42 | | |

| обед | |
|------------|--|
| 96 с мясом | Рассольник Ленинградский со сметаной и 255 (250/5) 16 134,1 2,23 6,06 16,91 0,1 7,54 0,28 2,41 21,4 74,65 26,25 0,97 |