

Согласовано:

 Директор
 (Ф.И.О. Директора)
 Дата: _____ г.



Меню для образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
№ 15.12.2023 года.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Кал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с мажлом	200	13,86	359,91	11,04	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19			
	15 Сыр порциями	25	14,77	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25			
	382 Каша с мажлом	200	11,18	143	3,29	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
	338 мандарины св. порциями	100	15,6	40	0,8	0,3	8,1	0,06	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	0,04	0	8	26	5,6	0,44			
	Итого	565	57,97	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 Тинца тушенная в смет.сauce	100(50/50)		35	113,6	14,42	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 Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	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			