

Согласовано: _____
 Директор _____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 26.12.2023 года**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	19,03	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09	
	382 Каша 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	
	2 Бутерброд с повидлом	55	7,92	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	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		555	40,69	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
Обед	67 Винегрет овощной	100	8	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	9	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	279 Тэфтели рубленые с соусом	110(60/50)	34,75	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	13,4	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	915	73,21	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34	
	Борщ с капустой картофелем со смет. И маслом	82	18	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	Итого	255 (250/5)	18	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	

Повар _____
 Медсестра _____



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



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 27.12.2023 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10	6,48	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223 Запеканка творожная с повидлом	220(200/20)	40	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3,2	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	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	
	338 Яблоки св.порциями	100	7,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	570	60,04	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97	
Обед	47 Салат из квашенной капусты с раст.маслом	100	6,88	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59	
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями	250	7,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	227 Рыба припущеная с соусом	100(50/50)	28,73	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
	312 Пюре картофельное	230	10,99	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
	707 Компот из яблок	200	7,03	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0,1	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	209 Ябло вареное	40	11,76	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	
	Итого	920	76,09	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24	
Обед	103 Суп картофельный с макарон.изделиями м	250	16,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	

Повар _____
 Мелестра _____

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



Утверждаю:

 12.08.23 г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 на 29.12.2023 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	Мг	Fe					
Завтрак																				
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	13,86	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	14,77	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	15,6	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	0,04	0,04	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	Птица тушеная в смет.соусе	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.блок	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					
----	--	-------------	----	-------	------	------	-------	-----	------	------	------	------	-------	-------	------	--	--	--	--	--