

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО Директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 13.03.2024 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность						Витаминны и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10	6,96	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
	219 Сырники из творога с молоком сухими	210	69,78	579	32,52	26,91	51,42	0,1	0,792	88,56	0,684	422,1	470,64	55,02	2,205		
	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	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	338 Яблоко св. порциями	100	8,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	570	91,08	853,16	36,17	35,91	95,94	0,17	7,592	88,61	1,234	445,3	509,18	63,46	3,705		
Обед	47 Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	9,05	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 припущенная с соусом	100(50/50)	36,37	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	13,02	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52		
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35		
	Итого	920	74,74	742,87	22,7	22,72	111,51	0,49	57,89	0,65	5,27	188,11	412,01	116,21	4,64		
обед	Суп картофельный с макарон.изделиями м	250	13,95	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
	103 мясом	250	13,95	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 \_\_\_\_\_  
 Медсестра \_\_\_\_\_



Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО Директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



**Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 на 15.03.2024 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 порционными	25	15,1	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	2,20	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. порциями	100	17	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>59,78</b>	<b>728,11</b>	<b>25,02</b>	<b>18,47</b>	<b>110,61</b>	<b>0,43</b>	<b>39,47</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>408,19</b>	<b>560,78</b>	<b>240,59</b>	<b>7,96</b>		
Обед	52 Салат из свеклы отварной	100	5	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33		
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	8,75	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)	26,42	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 Люле 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	2,64	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	7,2	22	1,08		
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>60,76</b>	<b>775,53</b>	<b>25,86</b>	<b>45,32</b>	<b>100,03</b>	<b>0,42</b>	<b>26,66</b>	<b>0,55</b>	<b>7,16</b>	<b>149,98</b>	<b>326,75</b>	<b>114,11</b>	<b>5,35</b>		
обед																	
	961 Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	255 (250/5)	15,2	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		