

Составлено:
 Директор _____ (ИМО директора)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 14.03.2024 года																	
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	1 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	14,52	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	175 Паша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	21,18	320,87	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95		
	376 Чай с сахаром	200(15)		3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	25	5,6	0,44		
	Итого	550	41,34	635,82	16,3	22,42	90,02	0,27	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88		
Обед	71 Супчик сечеве пшеници	180	15	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	17	30	14	0,5		
	88 Шн из свеклы капуста с картоф.со сметаной	255(250/5)	6,2	98,12	1,85	5,94	8,28	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	56,2	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,50	0,03	3,42	21,81	156,15	22,03	3,00		
	309 Макароны отварные	200	8,75	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	3,42	90,94	8,02	1,06		
	377 Чай с лимоном	200		3,2	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,86	0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Итого	845	91,99	726,47	27,21	29,88	84,75	0,27	10,48	0,35	8,09	100,47	157,49	89,75	6,32		
обед	88 Шн из свеклы капуста с картоф.со сметаной	255(250/5)	12,69	98,12	1,85	5,94	8,28	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		