

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



Утверждаю:
 _____ г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 11.04.2024 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	Мg	Fe	
Завтрак	3 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 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	21,18	320,97	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	0	
	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	
	Итого	550	41,54	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
Обед	71 Огульца свежие кусками	100	15	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	17	30	14	0,5	
	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	6,2	98,12	1,85	5,94	8,26	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	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06	
	309 Макароны отварные	200	8,75	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	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	0,84	0,04	
Итого	845	91,99	726,47	27,21	29,88	84,75	0,27	30,48	0,35	8,09	100,47	357,49	89,75	6,52		
обед																
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	12,65	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	