

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



**Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 на 12.04.2024 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	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>	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	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. порциями	100	18	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	0,04	8	26	5,6	0,44			
<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>60,78</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>			
<b>Обед</b>																		
52 Салат из свежлы 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 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	2,64	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	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>			
<b>Обед</b>																		
96 Рассольник Ленинградский со сметаной и 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				