

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастных категорий: с 12 лет и старше на 11.04.2024 года																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	3	Булочка с сыром	50 (30/15/5)	14,52	162,8	3,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,18	110,2	96	9,85	0,49
	175	Наша на риса и пшена с маслом	200(250/10)	21,18	320,97	7,4	14,12	40,37	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	5,5	0,44
		Итого	550	41,54	635,82	14,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
Обед	71	Овощи свежие кусками	100	15	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,84	17	30	14	0,5
	88	Щи из свежей капусты с картошкой сметаной	255(250/5)	6,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,17	38,64	50,06	21,86	0,78
	260	Гречка из говядины	100(50/50)	56,2	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,41	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	100	8,75	260,59	7,03	6,5	43,3	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	0,03	2,8	1,94	0,84	0,04
		Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	75,6	3,92	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	26,88	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 картошкой сметаной	255(250/5)	12,65	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,17	38,64	50,06	21,86	0,78