

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 23.04.2024 года																	
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброд с сыром	90 (30/15/5)	14,32	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,38	120,2	96	9,45	0,40		
375	Валл из риса и пшена с маслом	260(250/10)	21,18	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,81	0,07	0,26	157,69	193,98	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	0,06	0	0	0,04	8	20	5,6	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>41,34</b>	<b>635,82</b>	<b>16,3</b>	<b>22,42</b>	<b>96,62</b>	<b>0,2</b>	<b>1,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>	<b>304,89</b>	<b>315,95</b>	<b>60,12</b>	<b>1,88</b>		
<b>Обед</b>																	
71	Супчик свекольный кусочками	100	14,4	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	17	30	14	0,5		
	Щи со свежей капустой 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(90/90)	56,2	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,12	21,81	154,15	22,63	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	9,82	1,06		
377	Чай с лимоном	200	3,2	55,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	75,6	2,92	0,32	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>91,19</b>	<b>726,47</b>	<b>27,21</b>	<b>29,88</b>	<b>84,75</b>	<b>0,27</b>	<b>38,48</b>	<b>0,35</b>	<b>8,09</b>	<b>108,47</b>	<b>357,49</b>	<b>88,75</b>	<b>6,52</b>		
<b>обед</b>																	
88	Щи со свежей капустой с картоф. со сметаной	255(250/5)	12,85	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		