

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 23.05.2024 года															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (г/п)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	0,48
175	Каша из риса и пшени с маслом	260(250/10)	21,07	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,09	45,07	0,95
176	Чай с сахаром	200(15)	3,2	96,85	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	41,43	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	Отуры свежие кусочками	100	8	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	17	30	14	0,5
	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	Гречка из говядины	300(50/50)	56,2	221	14,55	16,78	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	1,06
309	Макаронные изделия	200	8,75	290,58	7,93	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,43	30,94	9,02	1,06
177	Чай с лимоном	200	3,2	99,16	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
	Итого	845	84,98	726,47	27,21	29,88	84,75	0,27	30,48	6,35	8,09	106,47	357,49	89,79	6,52
обед															
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	255(250/5)	12,89	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78