

Составлен:  
 Директор \_\_\_\_\_ (И.О. Фамилия)  
 Дата: \_\_\_\_\_



**Меню для обучающихся образовательных учреждений**  
**Взрослая категория: с 12 лет и старше на 17.09.2024 года**  
**Оценки пищевой ценности**

№ по СП	Наименование блюда	Возвеш (г)	Энерг. (кДж)	Пищевая ценность						Макроэлементы и минеральные вещества														
				Белок	Жиры	Углеводы	В	С	А	Н	Са	Р	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
173	Мясные блины с начинкой из овощей и сметаны	250 (250/100)	18,84	147,79	8,45	16,12	40,25	0,23	1,63	0,07	1	178,07	240,89	86,73	2,09									
381	Каша с маслом	100	21,55	143	4,75	3,2	75,81	0,04	1,3	0,03	0,01	125,12	116,7	31	0,98									
2	Бутерброд с колбасой	35	10,9	195,7	2,16	4,36	27,11	0,05	0,1	0,01	0,48	33,9	28,4	11,1	0,47									
	Чай сладкий	40	2,8	95,2	1,14	0,12	29,44	0,04	0	0	0,04	0	20	5,8	0,42									
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>44,91</b>	<b>742,68</b>	<b>16,90</b>	<b>14,43</b>	<b>112,61</b>	<b>0,36</b>	<b>3,03</b>	<b>0,11</b>	<b>2,49</b>	<b>322,09</b>	<b>482,49</b>	<b>134,63</b>	<b>4,96</b>									
<b>Обед</b>																								
87	Пюре из овощей	100	8,67	124,34	1,34	10,13	6,86	0,06	12,05	0,02	4,54	26,40	41,98	18,53	0,77									
82	Борщ с колбасой, картофелем со сметаной и маслом	255 (255/100)	17,25	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,2	49,03	148,08	26,91	1,24									
278	Пюре из картофеля с грибами	100(100)	9,1	139,1	1,43	8,37	8,05	0,01	0	0,02	2,86	14,24	28,4	11,64	0,54									
80	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100(100)	17,7	350,61	11,64	8,7	57,18	0,24	0	0,03	0,82	20,01	176,16	184,14	6,15									
245	Винегрет из овощей с майонезом	200	5	126,05	0,52	0	12,13	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Чай без сахара	40	2,8	95,2	1,12	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>44,42</b>	<b>662,26</b>	<b>16,18</b>	<b>14,1</b>	<b>108,76</b>	<b>0,42</b>	<b>12,1</b>	<b>0,34</b>	<b>10,22</b>	<b>395,99</b>	<b>494,17</b>	<b>244,76</b>	<b>9,46</b>									

Подпись \_\_\_\_\_  
 Место: \_\_\_\_\_