

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 19.09.2024 года
Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Затрае	1 Баттерброд с сыром	50 (30/15/5)	15,80	162,8	5,70	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	173 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	18,7	320,97	7,4	14,13	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	550	39,34	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	104,89	315,99	60,12	1,88
Обед	71 Супы свежие курица	100	14,4	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	255(250/5)	13,62	98,17	1,85	5,44	8,24	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,88	0,78
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	99,46	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	1,06
	309 Макароны отварные	200	10,35	260,59	7,03	6,1	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,04
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,14	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,8	75,8	2,92	0,32	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
Итого	845	105,63	729,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	5,67	104,56	352	38,29	6,82	

Повар _____
 Медсестра _____