

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 03.10.2024 года Осенне-зимний сезон															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белок	Жиры	Углевода	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	16,36	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
175	Каша из риса и пшена с маслом	200(250/10)	23,37	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,89	193,99	45,07	0,95
176	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	44,53	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	384,89	315,99	60,12	1,88
Обед	71 Огурцы свежие порезаны	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 картофелем сметаной	255(250/5)	10,83	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	Пюре из говядины	100(50/50)	59,46	321	14,59	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	194,15	22,03	3,06
309	Макароны твердые	200	10,35	260,59	7,09	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3	39,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	75,6	2,92	0,32	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,06
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	3,8	0,22
	Итого	845	102,22	774,07	28,73	30,04	97,29	0,26	31,28	0,31	5,68	108,56	365	91,89	7,04
88	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255(250/5)	10,83	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78

Повар _____
 Медресе _____