

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



Меню на 10.10.2024 года для обучающихся образовательных учреждений															
Взрослым категориям с 12 лет и старше															
Основа: дневной рацион															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Поварная ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ca
Выпечка	1 Бутерброд с маслом сливочным	40(240/10)	11,28	345,2	2,33	8,45	14,88	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,25
204	Макароны отварные с сыром	205(200/7)	23,07	286,37	30,95	4,41	38,19	0,07	0,14	0,07	1,1	68,23	131,42	14,52	1,13
201	Каша с маслом	201	11,35	145	3,75	1,2	21,61	0,04	1,3	0,03	0,01	129,12	116,2	10	0,98
	Каша овсяная	40	2,8	95,2	3,04	0,33	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	3,6	0,44
207	Блюдо вареное	40	11	62,8	5,06	8,4	0,34	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
130	Вяленое мясо	100	9,5	46	0,4	0,4	0,4	0,02	4	0,03	0,6	30	8	3	1
	Итого	625	65,2	778,52	25,59	26,42	109,42	0,24	5,44	0,24	1,92	239,23	371,42	62,12	4,0
Обед	43 Салат из свежих овощей	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,23	1,32	40,57	29,86	16,42	0,94
92	Суп картофельный с крутой	250	10,34	109,70	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	1,30	33,5	50,3	20,75	0,65
	Фарширование по рецепту, трапеза в	200	34	161,46	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,05	1,41	93,88	95,23	13,82	1,28
203	Вода питьевая	200	16,65	230,22	5,47	8,59	12,65	0,11	0	0,04	0,95	21,17	125,87	28,29	2,09
177	Чай с лимоном	200(15/7)	3	99,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,04	2,8	1,54	0,84	0,04
	Чай зеленый	40	2,8	98	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай зеленый	20	1,4	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	3,5	2,8	0,22
	Итого	618	78,68	792,25	22,01	28,51	92,45	0,24	58,41	0,49	6,07	132,85	316,7	82,72	4,82
	Средняя стоимость с учетом налога	250/30	34	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	1,30	33,5	50,3	20,75	0,65