

Составлено
 Директор _____ ИМО дирекции
 Дата _____ г.



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 13.11.2024 года
 Осенне-зимний сезон**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	В	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
18		Молоко сквашенное пастер.	10	10,38	24,8	0,02	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	3,4	1	0	0,02
227		Запеканка творожная со сметаной, яблоками	200(200/20)	33	460,29	31,68	23,94	37,47	0,08	0,08	0,14	0,67	326,54	439,24	43,96	1,47
227		Чай с лимоном	300(15/7)	3	55,16	0,16	0,03	15,2	0	3,8	0	0,01	2,8	1,34	0,84	0,04
		Каша овсяная	40	2,0	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	24	3,4	0,44
738		Мороженое со вкусом	100	3,1	41	0,4	2,0	3,8	0,01	4	0,03	0,4	35	8	2	0,1
		Итого	378	56,68	767,45	35,35	32,99	81,99	0,14	7,38	0,19	1,22	343,16	477,78	52,42	2,97
Обед																
47		Салат из отварной курицы с раст. маслом	100	7,85	81,14	1,59	4,99	7,32	0,02	27,3	0,03	2,38	88,88	27,21	14,76	0,59
203		Суп картофельный с макаронами и зеленью	250	8,18	121,95	2,82	2,79	20,81	0,11	21,4	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,04
227		Рыба отварная с соусом	100	31,52	88,76	8,29	1,29	3,29	0,06	1,09	0,04	0,38	35,34	100,19	3,3	0,1
312		Пюре картофельное	730	16,47	151,42	4,78	12,31	30,21	0,21	7,96	0,26	0,33	57,34	126,88	42,53	1,32
248		Компот из фруктов	100	9,43	124,18	1,08	0	31,31	0,02	0,81	0,12	1,24	38,08	30,18	21,71	0,66
		Каша Дрожжевая	40	2,8	98	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Каша овсяная	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	938	76,23	792,1	24,2	22,59	102,6	0,44	58,72	0,77	5,79	206,69	364,7	113,22	4,17
		Суп картофельный с макаронами и зеленью с маслом	250(10)	16,52	121,95	2,82	2,79	20,81	0,11	21,4	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,04

Помощник
 Министра _____