

Составлено
 Директор _____ (И.И.И.И.И.И.)
 Дата _____



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 15.11.2024 года**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	25,8	355,91	11,84	8,7	57,05	0,78	0	0,03	0,82	30,07	276,58	184,24	8,18		
	23 Сыр твердый	75	16,12	96	5,71	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,18	220	225	8,75	0,25		
	382 Каша с молочком	200	13,55	143	3,78	3,7	25,81	0,04	3,3	0,02	0,02	135,11	116,2	31	0,38		
	338 Макароны с сыром	100	20,5	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	31	17	11	0,1		
	40 Каша овсяная	40	3,8	33,8	1,94	0,31	18,44	0,01	2	0	0,04	0	35	0,3	0,44		
Итого		565	76,77	728,11	25,00	18,47	110,61	0,43	33,47	0,12	1,2	408,29	500,78	240,59	7,95		
Обед	62 Салат из овощей с маслом	100	6,67	49,02	0,78	0,05	6,88	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,62	0,4		
	Рисовый Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	31,18	134,1	2,22	6,88	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		
	250 Пюре картофельное в сметане	100	25,11	113,0	24,42	19,98	1,95	0,01	0,06	0,02	0,97	16,89	9,99	1,63	0,05		
	312 Пюре картофельное	230	16,45	253,42	4,78	11,51	10,73	0,21	7,46	0,24	0,33	57,84	126,86	62,55	1,52		
	342 Компот из св. яблок	200	6,55	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	3,0	0	0,38	4	3,2	0,8	0,4		
	Каша гречневая	40	2,8	38	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Каша гречневая	20	1,4	19,0	0,56	0,18	0	0	0	0	0,02	0	0,02	0	0,2		
	Итого		945	78,17	884,7	26,97	28,29	84,57	0,39	19,18	0,59	3,89	119,46	259,36	95,64	3,56	
	Рисовый Ленинградский со сметаной с маслом	(250/5)		37,52	134,1	2,22	6,88	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	

Повар _____
 Модератор _____