

Составлено:
 Директор _____ (подпись)
 _____ (ФИО директора)
 Дата: _____



Меню на 20.11.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
возрастная категория: с 12 лет и старше
Осень: зимний сезон

| № п/п | SR | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Повышенная ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-------|----|---------------------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | | | Вит. А | Вит. С | Вит. Е | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 14 | | Масло сл. подсолнечное | 10 | 10,38 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | |
| 175 | | Молоко стерилизованное с маслом | 210(200/10) | 18,66 | 220,3 | 8,53 | 12,18 | 43,61 | 0,19 | 1,1 | 0,06 | 0,25 | 134,54 | 207,4 | 54,94 | 1,46 | |
| | | Чай с фруктовым вкусом | 200 | 0,94 | 31 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | 0 | 1,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 7,8 | 95,3 | 1,04 | 0,12 | 10,54 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 4 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| 218 | | Йогурт ст. питьевой | 100 | 9,3 | 42 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,4 | 19 | 18 | 22 | 2,3 | |
| | | Итого | 560 | 47,4 | 505,3 | 12,96 | 21,25 | 81,21 | 0,25 | 7,68 | 0,1 | 0,79 | 163,96 | 252,4 | 72,54 | 4,22 | |
| 20 | | Салат из свеклы отварной | 100 | 25,83 | 66,0 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 0,03 | 4,02 | 0,01 | 1,64 | 22,11 | 31,59 | 11,19 | 0,57 | |
| 201 | | Суп картофельный с макаронами | 250 | 8,01 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 | |
| 214 | | Макароны рыбные с соусом | 100 | 18,44 | 116,74 | 2,21 | 5 | 10,52 | 0,06 | 0,62 | 0,03 | 2,54 | 45,26 | 102,07 | 44,1 | 0,4 | |
| 215 | | Пюре картофельное | 210 | 17,95 | 251,42 | 4,78 | 12,51 | 30,13 | 0,21 | 7,98 | 0,26 | 0,33 | 57,94 | 126,88 | 45,33 | 1,52 | |
| 249 | | Помидоры свежие | 200 | 5 | 126,05 | 0,57 | 0 | 12,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Хлеб диетический | 40 | 2,8 | 98 | 1,12 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 47,6 | 1,52 | 0,18 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 3,9 | 0,22 | |
| | | Итого | 940 | 93,43 | 832,16 | 20,77 | 26,64 | 106,54 | 0,43 | 34,89 | 0,64 | 6,81 | 156,97 | 349,77 | 94,66 | 5,79 | |
| 101 | | Суп картофельный с макаронами | 250/30 | 14,34 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 | |