

Составлено:
 Директор _____ (И.О. директора)
 Дата: _____ г.



**Меню на 21.11.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне-зимний сезон.**

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена | Пищевая ценность | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|---|-----------------|------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Кал | Белок | Жиры | Углеводы | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| Загрузка | 1 Бутерброд мясным салатом | 40 (20/20) | 12,44 | 146,7 | 2,51 | 0,01 | 24,64 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,13 | 8,4 | 22,5 | 4,7 | 0,37 | |
| | 204 Макароны отварные с сыром | 205 (205/0) | 30,76 | 286,32 | 10,95 | 0,41 | 38,15 | 0,07 | 0,14 | 0,07 | 1,1 | 68,21 | 222,02 | 14,32 | 1,15 | |
| | 343 Каша с маком | 300 | 11,53 | 149 | 3,79 | 1,2 | 23,83 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,03 | 325,13 | 138,3 | 10 | 0,98 | |
| | Клуб пшеничный | 40 | 2,8 | 35,2 | 1,04 | 0,53 | 18,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 24 | 5,4 | 0,44 | |
| | 399 Мясные котлеты | 40 | 53 | 32,0 | 0,23 | 4,0 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 24 | 5,4 | 0,44 | |
| | 334 Яблоко с сахаром | 100 | 0,0 | 45 | 0,42 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 30 | 8 | 0 | 1 | |
| | Итого | 425 | 78,09 | 778,52 | 25,58 | 26,42 | 108,32 | 0,24 | 5,44 | 0,24 | 1,92 | 239,73 | 371,42 | 63,13 | 4,8 | |
| | Обед | 43 Салат из белокочанной капусты | 100 | 6,07 | 86,09 | 1,48 | 3,08 | 8,98 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,22 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,34 |
| | | 98 Суп крестьянский с грибами | 250 | 10,14 | 324,76 | 1,89 | 4,97 | 14,28 | 0,05 | 18 | 0,23 | 2,36 | 23,3 | 10,1 | 20,76 | 0,63 |
| | | Фрикадельки из говядины, тушеные в сметане | 100 | 34 | 151,44 | 8,37 | 9,52 | 11,52 | 0,05 | 1,6 | 0,01 | 2,41 | 30,86 | 96,23 | 13,62 | 1,28 |
| 303 Каша пшеничная вязкая | | 200 | 15,05 | 230,22 | 5,47 | 8,17 | 32,65 | 0,11 | 0 | 0,04 | 0,95 | 21,12 | 125,87 | 34,16 | 2,01 | |
| 377 Чай с лимоном | | 200 (15/7) | 0 | 39,16 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 0 | 2,87 | 0 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | |
| Клуб дрожжевой | | 40 | 2,8 | 35,2 | 1,04 | 0,53 | 18,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Клуб пшеничный | | 20 | 1,4 | 47,6 | 1,52 | 0,26 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 1,2 | 2,4 | 0,22 | |
| Итого | | 618 | 78,64 | 693,25 | 12,01 | 28,51 | 93,26 | 0,26 | 38,43 | 0,49 | 6,07 | 122,89 | 316,7 | 82,72 | 4,82 | |
| Итого | | Суп крестьянский с грибами с салатом | 250 (50) | 16,47 | 109,76 | 1,89 | 4,97 | 14,28 | 0,05 | 18 | 0,23 | 2,36 | 23,3 | 10,1 | 20,76 | 0,65 |