

Составлено:
Директор: _____ (ИМО директор)
Дата: _____



Меню на 03.12.2024 года для обучающихся образовательных учреждений																
возрастная категория: с 12 лет и старше																
Осень- зимний сезон																
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	110/223	Запеканка творожная со сметаной	215(180/25)	33	409,5	28,74	21,95	21,41	0,09	0,47	0,13	0,65	190,15	197,38	38,1	1,11
	376	Чай с сахаром	200(15)	2	54,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	3	Суп-пюре с тыквой	55	32,9	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,09	6,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Каша гречневая	50	3,5	95,2	1,04	0,32	10,44	0,04	0	0	0,04	8	16	5,5	0,44
	209	Блюдо вареное	40	11	62,8	1,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	7,1	26,8	4,8	1
	Итого:		250	68,4	781,08	34,34	31,34	85,11	0,11	0,57	0,25	1,97	111,15	229,58	60,8	3,42
Обед	87	Суп-пюре овощной	100	9,87	124,14	1,14	10,11	5,86	0,05	12,95	0,27	4,54	26,85	41,04	18,33	0,77
	82	Борщ с капустой картофель со смет.	255(250/5)	13,54	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	17,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,34
	201	Плов из птицы	200	42,05	305,34	16,94	10,46	15,74	0,1	6,03	0,1	4,4	40,14	175,34	54,04	1,98
	348	Каша из кураги	200	9,43	124,18	1,08	0	31,33	0,07	0,83	0,11	1,14	11,08	30,19	21,71	0,66
		Каша гречневая	40	1,8	98	1,12	0,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		70	1,4	47,4	1,52	0,16	9,73	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого:		815	78,5	814,15	28,04	27,65	88,02	0,24	32,16	0,71	12,6	155,08	317,67	125,41	4,87
обед	87	Борщ с капустой картофель со смет.	255(250/5/10)	19,87	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,34