

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



**Меню на 04.12.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше**

Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/шт)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белок	Жиры	Углеводы	Э1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	14 Масло сл. подсолнечн	35	10,18	74,8	0,05	8,25	0,00	0	0	0,04	0,1	2,4	1	0	0,02		
	373 Наша вкусная галочка с маком	210(200)/105	18,66	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	3,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
	Над с фруктовым соусом	200	6,06	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,5	95,2	3,04	0,32	15,44	0,04	0	0	0,04	8	24	5,6	0,44		
Завтрак	116 Масло сл. подсолнечн	300	9,5	47	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	18	12	2,3		
	Итого	560	47,4	585,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	165,94	252,4	72,54	4,22		
Обед	20 Салат из овощей тушен	100	25,38	96,6	0,75	8,02	2,35	0,03	4,09	0,03	1,64	22,12	39,59	13,19	0,57		
	103 Суп картофельный с макаронами	250	9,01	123,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,33	1,46	27,45	68,25	28,3	1,08		
	234 Котлеты рыбные с соусом	100	38,44	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,67	0,01	3,54	49,26	102,07	8,82	0,4		
	312 Паровые котлеты	250	17,95	253,42	4,78	11,51	30,23	0,21	7,44	0,16	0,33	57,94	126,86	45,25	1,52		
	345 Компот из смеси фруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,23	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,5	95,2	3,04	0,32	15,44	0,04	0	0	0,04	8	24	5,6	0,44		
	Хлеб пшеничный	30	1,4	47,4	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	3,8	0,22		
	Итого	940	102,98	833,18	20,72	26,84	106,34	0,43	34,89	0,64	6,01	156,97	349,77	98,66	3,79		
	301 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		