

Составлено:
Директор _____ (ИМО дирекции)
Дата: _____ г.



Меню на 19.12.2024 года для обучающихся образовательных учреждений															
возрастная категория: с 12 лет и старше															
Осенне- зимний сезон															
№ по ОП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность					Витаминно-минеральное содержание						
				Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	В	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	1 Бутерброд с колбасой свиной	40 (30/10)	12,49	14,3	2,21	8,49	14,99	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	6,7	0,85
	204 Макароны отварные с сыром	200(100/70)	27,65	38,32	10,05	9,43	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	64,71	125,02	14,52	1,13
	343 Каша (манная)	200	11,95	14,3	3,79	3,2	25,81	0,04	1,1	0,02	0,01	125,12	138,2	31	0,96
	400 Каша овсяная	40	5,9	8,2	3,04	0,55	19,44	0,04	0	0,04	0	16	16	5,4	0,46
	209 Нале вареная	40	11	82,8	5,08	4,6	0,38	0,03	0	0,1	0,36	22	76,8	4,8	1
	138 Яблоко с лимонным	100	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,65	0,4	10	8	7	1
	Итого	625	76,98	776,52	35,59	26,42	398,52	0,24	5,44	0,24	1,92	219,75	371,42	62,12	4,9
Обед	431 Салат из фасолевой пасты	100	6,87	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	86,01	0,23	2,12	46,57	29,90	16,42	0,54
	168 Суп крестьянский с крутой	250	9,4	109,76	1,89	4,97	14,06	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	26,75	0,61
	Фаршировка из помидоров, тушеных в масле	200	34	151,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,03	2,41	30,86	86,23	13,62	1,28
	303 Маляк паштетная запеканка	200	78,65	230,22	5,47	8,39	32,05	0,11	0	0,04	0,81	21,12	125,87	38,29	2,05
	377 Чай с лимоник	200(15/7)	3	33,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,05	2,9	5,34	0,84	0,04
	Каша (пшеничная)	40	2,8	58	1,12	0,34	0	0	0	0	0	4	0	0	0
	Каша пшеничная	20	1,4	47,4	0,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	7,3	2,9	0,22
	Итого	618	74,12	792,25	22,01	28,53	62,35	0,25	98,41	0,49	6,87	122,85	316,7	82,72	4,82
99	Суп крестьянский с крутой с яблоком	250(230)	16,47	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	26,75	0,61