

Составлено:
Директор _____ (ИМО директора)
Дата: _____



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 25.12.2024 года
Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход [гр]	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав									
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	14 Мисо (сметанное пюре)	10	10,58	74,8	0,00	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0	0,02	
	223 Запеканка творожная со слад. мясом	225(200/25)	44	493,29	31,08	23,89	37,47	0,09	0,58	0,14	0,07	320,58	435,24	43,88	1,87		
	327 Чай с лимоном	300(15/15)	3	68,16	0,16	0,07	16,3	0	3,8	0	0,01	0,8	1,84	0,86	0,04		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,8	0,44		
	338 Яблоко со корицей	100	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,01	4	0,01	0,4	10	8	3	1		
	Итого	570	70,38	767,65	35,33	32,98	61,69	0,14	7,38	0,19	1,22	343,16	477,78	52,43	2,97		
Обед	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	100	8,5	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,55		
	Суп картофельный с макарошками	250	8,44	121,95	3,81	2,79	30,91	0,11	21,8	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
	327 Рубль картофельный с супом	100	53,5	65,76	9,29	1,78	3,29	0,08	1,03	0,04	0,38	35,14	105,19	3,1	0,1		
	312 Пюре картофельное	230	16,45	213,42	4,78	12,51	30,23	0,31	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52		
	348 Компот из фруктов	200	9,42	124,18	1,06	0	31,33	0,02	0,82	0,12	1,34	23,88	30,19	21,71	0,96		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	98	3,12	0,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,8	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Итого	928	95,12	792,1	24,3	22,59	102,6	0,44	58,72	0,77	5,73	206,89	366,2	113,12	4,17		
	Суп картофельный с макаронами и капустой	250(90)	14,77	125,95	2,81	2,79	30,91	0,11	21,8	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		

Повар _____

Мидистра _____