

Секретарь:
 Директор: _____ (ИНО директор)
 Дата: _____



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 27.12.2024 года
 Осенне-зимний сезон**

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	302 Яйца гречневая каша/пюре с маслом	200	25,8	359,91	11,64	8,7	37,26	0,38	0	0,03	0,83	30,07	278,58	184,34	0,39		
	15 сыр тофу/мол	25	29	90	5,75	5,86	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	342 Яйца с маслом	200	13,55	143	3,75	3,2	29,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,13	136,3	51	0,98		
	306 картофель (св. пюре) с маслом	100	23	40	0,8	0,1	3,1	0,06	34	0,01	0,2	35	19	11	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	0,04	0,32	13,44	0,04	0	0	0,04	4	24	5,6	0,44		
	Итого	565	62,15	728,11	25,92	18,47	110,61	0,43	30,47	0,12	1,2	488,19	590,78	246,59	7,96		
Обед	61 Салат из моркови с сахаром	100	6,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,44	31,64	21,63	0,4		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	33,19	324,1	7,73	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,43	21,4	74,65	26,35	0,97		
	250 Пюре тушеное в смет. соусе	105	31	313,6	14,42	19,99	2,35	0,03	0,06	0,01	0,67	16,68	9,99	1,63	0,26		
	112 Пюре картофельное	230	16,45	253,42	4,78	12,51	30,33	0,21	7,36	0,26	0,33	57,84	126,86	42,55	1,52		
	343 Каша гречневая с маслом	250	8,55	306,39	0,10	0,10	27,87	0,01	1,0	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	Хлеб бородинский	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,4	47,1	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	15	2,8	0,22		
	Итого	945	76,06	884,7	26,97	18,29	94,57	0,39	78,18	0,59	3,89	110,49	259,36	85,64	3,16		
	Рассольник Ленинградский со сметаной с маслом	(250/30/5)	17,52	134,1	3,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,43	21,4	74,65	26,35	0,97		

Повар: _____
 Медсестра: _____