

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



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

на 01.03.2024 года.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																			
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	13,86	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19				
15	Сыр порционными	25	14,77	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	2,20	125	8,75	0,25				
382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98				
338	Мандарины св. порциями	100	18	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44				
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>60,45</b>	<b>728,11</b>	<b>25,02</b>	<b>18,47</b>	<b>110,61</b>	<b>0,43</b>	<b>39,47</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>408,19</b>	<b>560,78</b>	<b>240,59</b>	<b>7,96</b>				
Обед																			
70	Орۇццۇ солёные порциями	100	10,33	8	0,48	0,06	0,96	0,02	3	0,02	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	8,75	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97				
290	Грица тушеная в смет. соусе	100(50/50)	31,31	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05				
312	Пюре картофельное	230	11,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52				
342	Компот из св.яблок	200	6	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>70,98</b>	<b>693,68</b>	<b>24,99</b>	<b>39,3</b>	<b>93,12</b>	<b>0,42</b>	<b>20,16</b>	<b>0,57</b>	<b>4,49</b>	<b>128,63</b>	<b>300,3</b>	<b>101,61</b>	<b>4,38</b>				
обед																			
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	255 (250/5)	15,2	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97				