

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 на 01.03.2014 года.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
302	Чаша гречневая рассыпчатая с мясом	200	13,86	39,91	11,64	8,2	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19					
15	Сыр порционный	25	14,77	96	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	2,0	125	8,75	0,15					
382	Мясо с морковью	200	11,18	143	3,79	3,2	26,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98					
338	Макаронны са, порционные	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	1,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	0	26	5,6	0,44					
	Итого	565	60,45	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96					
Обед	70) Омлет сырный порционный	100	10,33	8	0,48	0,05	0,96	0,02	3	0,02	0,06	11,8	14,4	8,4	0,36					
	96) Рассолин 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) Гречка 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	0,95					
	312) Пюре картофельное	210	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 са яблок	200	6	108,96	0,15	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	0,06	0	14,8	71,2	22	1,08					
	Итого	915	70,98	693,68	24,99	39,3	93,12	0,42	20,16	0,57	4,49	128,63	300,3	101,61	4,38					
Ужин	Рассолин Ленинградский со сметаной и яблок	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					