

Составлено:
 Директор _____ (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 29.02.2024 года

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Кал	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак																
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	14,67	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	21,18	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95	
376	Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,39	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	550	41,69	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
Обед																
71	Омлет с вареными кусочками картофеля	50	12,5	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	0,8	
88	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255(250/5)	6,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	
260	Урош на говядине	100(50/50)	56,2	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06	
309	Макаронные отварные	200	8,1	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06	
377	Чай с лимоном	200	3,2	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	845	88,84	715,17	26,61	34,5	82,86	5,93	25,58	1,95	25,12	107,98	340,03	76,55	6,82	
Обед																
88	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255(250/5)	12,65	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	