

Составлено:
Директор _____ (подпись)
Дата: _____



Меню на 05.03.2025 года для обучающихся образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 12 лет и старше																
Весенне-летний сезон																
№ п/п	СР	Наименование блюда	Выход (г)	Цена, руб.	Плотность				Витаминно-минеральные вещества							
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка	238	Сырники из творога с яблоками сладкими	100(20)	37,06	285,5	21,63	17,94	34,38	0,060	0,68	73,8	0,57	281,4	213,26	36,98	0,76
	377	Чай с лимоном	200(10/5)	3	59	0,38	0,03	35,2	0	3,8	0	0,01	2,8	1,54	0,44	0,04
		Хлеб пшеничный	40	2,88	103,8	3,04	0,32	18,44	0,04	0	0	0,04	8	20	5,0	0,48
		Сок фруктовый	200	30	82	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	38	2	1
		Итого	540	72,94	511,3	25,28	18,69	78,72	0,104	7,48	73,8	1,02	302,2	245,8	42,12	1,24
Обед	52	Салат из свеклы отварной	100	5,57	89,85	0,81	3,85	4,72	0,03	5,7	0	0	3,64	21,08	24,53	12,54
	203	Суп картофельный с макаронами	250	9,32	121,07	5,78	4,74	10,73	0,08	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	8,88
	243	Сосиски отварные	50	22,2	149,09	5,05	14,14	0,23	0,08	0	0,08	0,18	18,82	73,64	8,08	0,62
	399	Макарон отварные	200	11,87	280,1	7,17	6,34	43,19	0,07	0	0,04	1,11	5,42	51,46	8,21	1,08
		Начинка из яблок запеченная	200	8,22	100	0,68	0,38	20,74	0,02	300	0,02	0	21,14	3,44	3,44	0,64
		Хлеб пшеничный	40	2,88	98	3,14	0,36	18	0	0	0	0	8	20	5,0	0,48
		Хлеб пшеничный	35	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,27
		Итого	664	61,2	888,71	24,13	29,57	95,33	0,29	122,06	0,39	4,31	99,83	220,65	59,72	4,42
	103	Суп картофельный с макаронами	250(20)	16,07	121,98	3,82	2,79	20,91	0,13	21,6	0,12	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08