

Составлено:
директор _____ (ИНО директором)
Дата: _____



Меню на 06.03.2025 года для обучающихся образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 12 лет и старше															
Весенне-летний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевая ценность					Витаминный и минеральный состав						
				Углеб.	Белок	Жиры	Углеводы	ЭЭ	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Закуска	174) Овощи отварные с маслом	200 (200/5)	23,38	283,28	5,28	11,55	38,83	8,06	1,3	0,08	0,38	128,68	157,4	25,64	0,55
	Несоленый картофель	200	36	158	5,97	11,6	33,08	8,1	1,3	0,08	0,35	127,39	156,68	26,6	0,77
	382) Картофель с маслом	200	11,89	143	1,79	3,7	25,81	8,68	1,3	0,02	0,01	125,12	116,3	31	0,58
	Хлеб пшеничный	80	2,89	104,8	1,04	0,42	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	685	74,15	687,88	18,69	26,05	117,17	0,48	3,9	0,14	0,54	385,16	496,29	108,64	2,78
Обед	18) Салат из зеленого горошка	200	15,62	83,6	1,78	3,11	8,04	0,96	6,6	0,41	1,64	13,38	35,67	12,48	0,41
	82) Картофель с капустой картошкой со смет.	255(255/5)	14,7	113,9	4,7	7,4	35,73	0,04	9,88	0,22	1,96	85,92	41,28	22,02	0,94
	238) Картофель с капустой	90(90)	34	115,1	7,47	8,17	3,05	0,03	0	0,02	2,88	18,26	78,6	13,86	1,14
	303) Картофель с капустой	200	18,17	213,71	5,65	9,08	33,53	0,11	0	0,03	0,1	21,12	128,45	29,3	3,16
	377) Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,38	0,03	15,2	0	2,8	0	0,25	3,8	1,54	0,84	0,04
	Смет. Дарницкий	40	3,88	86	3,52	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Смет. пшеничный	30	1,44	47,9	1,52	0,38	9,72	0,02	0	0	0,02	4	12	2,8	0,22
	Итого	905	89,81	755,07	24,4	25,51	77,23	0,26	18,28	0,68	6,59	95,69	801,85	81,1	4,93
	Картофель с капустой картошкой со смет. с	255(255/5)	21,45	113,9	4,7	7,4	16,71	0,04	9,88	0,22	1,96	85,92	41,28	22,02	0,94
	82) Картофель	255(255/5)	21,45	113,9	4,7	7,4	16,71	0,04	9,88	0,22	1,96	85,92	41,28	22,02	0,94