

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (И.И.И. директор)  
 Дата: \_\_\_\_\_



**Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 12.01.2025 года  
 Весенне-летний сезон**

| № по СР | Наименование блюда                     | Выход [г]    | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |       |          |      | Витамины и минеральные вещества |      |      |        |        |       |      |  |  |  |
|---------|----------------------------------------|--------------|------------|------------------|-------|-------|----------|------|---------------------------------|------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|
|         |                                        |              |            | Ккал             | Белки | Жиры  | Углеводы | К1   | С                               | А    | В    | Ca     | P      | Mg    | Fe   |  |  |  |
| Завтрак | 15 Сир паровая                         | 15           | 11,7       | 14               | 3,45  | 3,58  | 8        | 0,01 | 0,17                            | 0,00 | 0,13 | 128    | 128    | 8,75  | 0,25 |  |  |  |
|         | 173 Овощи (л. дощ.) и картош. с маслом | 255(255/1)   | 26,15      | 310,07           | 7,4   | 14,12 | 46,87    | 0,12 | 1,63                            | 0,07 | 0,78 | 157,68 | 199,95 | 40,07 | 8,95 |  |  |  |
|         | 177 Чай с лимоном                      | 398(15/1)    | 7          | 38,18            | 0,16  | 0,05  | 15,2     | 0    | 2,8                             | 0    | 0,01 | 2,8    | 3,54   | 8,84  | 0,04 |  |  |  |
|         | Омлет пышный                           | 49           | 2,89       | 85,7             | 3,04  | 0,32  | 19,44    | 0,04 | 0                               | 0    | 0,04 | 8      | 26     | 5,6   | 0,44 |  |  |  |
|         | Вареники с творогом                    | 75           | 11,2       | 24,43            | 0,5   | 0,4   | 0,8      | 0,05 | 4                               | 0,05 | 0,4  | 10     | 8      | 7     | 1    |  |  |  |
|         | Итого                                  | 589          |            | 363,96           | 14,45 | 18,49 | 85,41    | 0,2  | 8,58                            | 0,14 | 0,84 | 198,09 | 354,53 | 62,36 | 7,68 |  |  |  |
|         |                                        |              |            |                  |       |       |          |      |                                 |      |      |        |        |       |      |  |  |  |
| Обед    | 52 Салат из овощей отварной            | 300          | 3,34       | 11,01            | 0,81  | 3,45  | 4,72     | 0,01 | 1,7                             | 0    | 1,94 | 21,89  | 24,53  | 12,54 | 0,8  |  |  |  |
|         | При от. овощей капуста с картош. ко    |              |            |                  |       |       |          |      |                                 |      |      |        |        |       |      |  |  |  |
|         | 88 Суп овощной                         | 255(255/1)   | 12,77      | 76,14            | 1,1   | 4,94  | 4,49     | 0,25 | 18,04                           | 0,77 | 1,00 | 33,19  | 48,01  | 17,79 | 0,61 |  |  |  |
|         | 104 Рыб. отварной с маслом             | 198          | 17,23      | 179,8            | 4,88  | 7,14  | 48,37    | 0,04 | 0                               | 0,04 | 2,43 | 1,87   | 85,26  | 21,38 | 2,7  |  |  |  |
|         | 110 Суп овощ. рыбный с соусом          | 300(5/1/1)   | 15,0       | 118,74           | 7,77  | 1     | 33,32    | 0,05 | 0,42                            | 0,44 | 2,54 | 45,26  | 182,07 | 8,80  | 4,4  |  |  |  |
|         | Пюре из картофеля                      | 198          | 8,12       | 115,95           | 8,68  | 0,24  | 35,74    | 0,03 | 0,85                            | 0,02 | 0    | 21,14  | 3,44   | 0,44  | 0,64 |  |  |  |
|         | Комб. картофель                        | 40           | 2,88       | 98               | 1,17  | 0,39  | 2        | 0    | 0                               | 0    | 0    | 0      | 0      | 0     | 0    |  |  |  |
|         | Комб. картофель                        | 20           | 1,44       | 47,4             | 1,17  | 0,34  | 1,77     | 0,02 | 0                               | 0    | 0,02 | 0      | 13     | 2,8   | 0,22 |  |  |  |
|         | Итого                                  | 816          | 81,58      | 796,41           | 48,7  | 21,55 | 101,53   | 0,3  | 275,96                          | 0,3  | 8,58 | 336,7  | 564,39 | 87,17 | 3,39 |  |  |  |
|         |                                        |              |            |                  |       |       |          |      |                                 |      |      |        |        |       |      |  |  |  |
| Полд.   | При от. овощей капуста с картош. ко    |              |            |                  |       |       |          |      |                                 |      |      |        |        |       |      |  |  |  |
|         | 88 Суп овощной, с маслом               | 255(255/1/1) | 15,52      | 76,76            | 1,1   | 4,94  | 4,49     | 0,25 | 18,04                           | 0,77 | 1,00 | 33,19  | 48,01  | 17,79 | 0,61 |  |  |  |

Полд.

Ужин