

Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО директора)
 Дата: _____



Меню для обучающихся образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 20.05.2025 года																
Весенне-летний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	11 Сыр порционный	15	12,06	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,04	0,13	220	125	8,75	0,21	
	175 Нама из риса и пшена с маслом	205(200/5)	20,92	259,24	5,97	11,4	31,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	16,4	0,77	
	377 Чай с лимоном	205(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	3,6	0,46	
	338 Яблоки со сливками	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	940	52,44	512,6	13,02	15,72	77,53	0,18	8,27	0,13	0,79	368,16	317,23	53,59	2,5	
Обед	30 Салат из свежих помидоров	100	23,22	77,93	0,92	0,04	4,31	0,03	7,77	0,11	3,72	15,38	24,65	11,12	0,46	
	141 из свежей капусты с картофо	250/5	16,65	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
	88 сметаной	200	20,98	148,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	215,14	48,54	4,42	
	304 Рис отварной с маслом	100(50/30)	24,63	126,05	0,57	0	12,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	234 Котлеты рыбные с соусом	200	5	98	3,12	0,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	349 компот из сухофруктов	40	2,96	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Хлеб пшеничный	30	1,48	786,92	26,16	11,24	76,4	0,23	25,69	0,45	7,16	73,05	112,87	79,86	5,62	
	Итого	910	94,92													
	Щи из свежей капусты с картофо	250/30/5	24,45	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
	88 сметаной с маслом															

Повар: _____
 Медсестра: _____