

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений																	
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 20.01.2025 г.																	
Осенне-зимний сезон																	
№ по СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав									
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Запеканка	2. Бутерброд с сыром	50 (30/15/1)	19,32	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,5	0,18	139,2	86	9,45	0,49		
174	Каша манная с маслом	110 (70/7/10)	25,45	281,28	5,89	13,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,88	157,4	16,64	0,53		
382	Каша с яблоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,83	0,04	1,3	0	0,03	105,12	116,2	11	0,98		
	Хлеб батонный	20	1,44	47,6	1,52	0,14	8,73	0,03	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
338	450 гр. с. порционная	100	11	45	0,4	0,4	9,8	0,09	4	0,01	0,4	10	8	3	1		
	Итого	580	66,5	679,68	17,38	22,87	56,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	300,6	33,89	3,24		
Обед	1. Салат из моркови с сахаром	100	8	49,02	0,14	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	11,99	21,83	0,4		
102	Суп картофельный с горохом	250	10,12	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,77	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
	Потелки рубленные из телятины с соусом	100	32	164	8,45	9,85	30,36	0,13	0,84	0,13	1,79	17,94	48,8	13,4	0,38		
304	Макарон. отварные	130	11,87	307,68	8,11	7,5	56,15	0,09	0	0,03	1,29	4,57	89,84	10,89	1,25		
349	Молоко из смеси сухих сливок	100	5	126,05	0,57	0	12,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб батонный	40	1,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,14	8,73	0,03	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Итого	928	71,31	940,04	27,86	22,25	128,88	0,35	16,99	0,47	5,55	98,48	261,19	84,94	4,9		
302	Суп картофельный с горохом с маком	250 (70/1)	17,62	348,26	5,18	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,73	87,88	16,42	2,05		

Повар: _____

Менеджер: _____