

Составлено
Директор _____ (ИМО директор)
Дата _____



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 29.01.2025 года
Осенне-зимний сезон**

№ п/п	GR	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав									
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	14	Мясно-овсяная каша	85	11,53	74,8	3,05	6,25	0,08	0	0	0,05	0,1	3,4	3	0	0,03		
	223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200(200/20)	44	493,29	11,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,07	320,56	439,34	43,08	5,47		
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	7	59,16	0,16	0,05	15,7	0	3,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
		Хлеб пшеничный	40	2,89	95,2	3,04	0,32	16,44	0,04	0	0	0,04	8	36	3,6	0,44		
	338	Молоко со сметаной	100	11	45	0,4	0,4	5,8	0,05	4	0,01	0,4	30	8	2	1		
		Итого	528	72,41	767,45	35,33	32,06	81,99	0,14	7,38	0,19	1,22	343,16	477,78	52,62	2,97		
Обед		Салат из отварной курицы с раст. маслом	300	8,5	81,18	1,59	4,99	7,12	0,01	27,3	0,03	2,38	48,88	37,71	34,78	0,35		
	103	Суп картофельный с мякотью и картофелем	250	9,32	121,95	3,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
	227	Рыба запеченная с соусом	300	37,16	65,76	8,29	1,28	3,29	0,06	1,09	0,04	0,38	35,34	193,19	3,1	0,1		
	332	Пюре картофельное	230	19,12	233,42	4,78	12,51	30,23	0,11	7,96	0,36	0,33	57,94	136,86	42,55	1,12		
	348	Компот из фруктов	200	9,62	124,18	1,08	0	11,33	0,03	0,69	0,17	1,14	23,09	30,19	21,73	0,64		
		Хлеб пшеничный	40	2,89	95	3,17	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	30	1,44	47,6	1,13	0,16	9,25	0,03	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	928	106,04	795,1	24,2	22,59	109,6	0,44	58,77	0,77	5,73	206,89	366,2	113,27	4,27		
		Суп картофельный с мякотью и картофелем с маслом	250(20)	16,46	121,95	3,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
	103	Суп картофельный с мякотью и картофелем с маслом	250(20)	16,46	121,95	3,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		

Повар

Медсестра