

Согласовано:
 Директор: _____ (ИМД директора)
 Дата: _____ г.



Меню на 05.02.2025 года для обучающихся образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 12 лет и старше																
Осень - зимний сезон																
Меню по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	14 Мисо со порциями	10	11,22	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173 Каша молоч. пшеница с маслом	210(200/10)	21,25	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,1	0,05	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
	Чай с фруктовым соком	200	6,06	83	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб витаминный	40	2,88	95,2	3,04	0,52	19,44	0,04	0	0	0,04	8	36	3,6	0,44	
Завтрак 2	336 Рблики со. порциями	300	11	42	0,4	0,2	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,1	
	Итого	560	52,41	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,78	163,94	252,4	72,54	4,22	
Обед	10 Салат из зеленого горошка	300	15,92	83,6	2,98	5,19	6,25	0,11	11	0,68	1,84	21,45	59,95	20,8	0,88	
	109 Суп картофельный с макарон. изюмом	250	6,32	121,95	3,82	2,79	20,93	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	234 Пюре из рыбы с соусом	100	33	118,76	7,21	5	10,52	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
	312 Пюре картофельное	230	18,12	253,42	4,78	12,51	30,73	0,21	7,98	0,26	0,23	17,94	176,86	45,55	1,52	
	348 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб. Диетический	40	2,88	98	3,22	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб витаминный	20	1,44	47,8	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	19	2,4	0,22	
	Итого	940	86,68	849,38	23	26,83	118,24	0,53	41,2	1,29	6,01	156,1	570,13	196,27	3,9	
	103 Суп картофельный с макарон. изюмом	250/30	16,46	121,95	2,82	2,79	20,93	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	