

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 13.02.2025 года Осенне-зимний сезон															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	19,32	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	3,45	0,40
	173 Каша из риса и льна с маслом	260(250/10)	27,31	120,97	7,4	14,12	60,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,60	193,99	45,07	0,95
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,88	95,2	3,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	550	51,51	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,38
Обед	71 Отгуры свежие кусками	100	31,2	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	88 картофель с сметаной	255(250/5)	12,68	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	260 Гуляш из говядины	100	68,54	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,83	154,15	22,03	3,06
	309 Макароны отварные	200	11,87	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	377 Чай с лимоном	200(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 Дарницкий	40	2,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	845	126,61	796,47	28,53	29,88	83,09	0,19	21,28	0,31	5,13	93,76	291,8	69,09	5,96
	88 картофель с сметаной	255(250/10/5)	20,18	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78

Повар _____
Медсестра _____