

Составлено
Директор _____ (ИО директора)
Дата: _____



Меню для обучающихся образовательных учреждений																	
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 28.02.2025 года																	
Осенне-зимний сезон																	
№ по ОУ	Наименование блюда	Выход (г/п)	Цена, руб.	Питательная ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	302 Аква тресчаная расфасованная с маслом	200	25,8	350,91	11,64	8,7	57,20	0,28	0	0,03	0,82	20,07	270,58	184,24	6,38		
	15 сыр твердый	25	19	50	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,08	0,13	220	125	8,75	0,25		
	381 Кефир с мясом	200	11,89	140	3,70	3,3	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	338 Консервы св. порционные	100	22,3	40	0,4	0,1	8,1	0,06	36	0,01	0,2	25	17	11	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	2,98	15,2	1,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	20	5,6	0,44		
	Итого	565	81,87	728,11	25,03	18,47	108,61	0,43	38,67	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96		
Обед	42 Салат из моркови с сахаром	100	8	49,02	0,34	0,05	9,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	11,66	21,69	0,4		
	Расолышка Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	12,69	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	23,4	74,65	76,25	0,97		
	280 Птица тушенная в смет. соусе	100	28,90	132,6	14,42	19,99	2,05	0,01	0,06	0,01	0,97	16,89	9,99	1,61	0,05		
	313 Пюре картофельное	200	13,12	253,42	4,78	12,53	30,23	0,21	7,96	0,26	0,32	57,94	126,86	42,56	1,52		
	342 Компот из яблок	200	7,4	108,04	0,16	0,16	27,87	0,01	3,4	0	0,10	4	3,2	0,8	0,4		
	Хлеб батонный	40	2,98	15	1,03	0,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,44	7,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	11	2,8	0,22		
	Итого	945	80,64	834,7	26,97	39,29	94,57	0,35	19,18	0,50	3,89	118,49	258,16	95,64	3,56		
	Расолышка Ленинградский со сметаной с мясом	250 (20/5)	20,19	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	23,4	74,65	76,25	0,97		

Повар _____
Модель _____