



Согласовано: _____
 Директор Учреждения: _____
 Дата: 11.11.2024

Утверждаю: _____
 Директор ООО «Общественное учреждение «Чувашский институт питания и здоровья»
 Дата: 11.11.2024

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 11.11.2024 года
 Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
15	Сыр порциями	25	16,12	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	20	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
375	Итого	200	10,88	140,3	3,42	2,51	24,59	0,54	0,43	0,02	0	140	90	14	0,1	
20	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
338	Мандарины св.порциями	100	20,5	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	555	68,9	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13	
43	Салат из белокочанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
102	Суп картофельный с горохом	250	9,18	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
269	Котлеты рубленые с соусом	100	32	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69	
309	Макароны отварные	200	10,35	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	Чай с фруктовым соком	200	6,06	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	910	68,46	852,93	27,37	28,01	102,29	1,47	58,57	0,6	7,7	107,99	283,93	88,7	5,59	
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/30	15,51	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	

Повар _____
 Медсестра _____