



Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_

**Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 14.01.2025 года  
 Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	26,56	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
382	Какао с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
2	Бутерброд с повидлом	55	12,72	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	40	2,88	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>54,05</b>	<b>742,68</b>	<b>18,66</b>	<b>24,43</b>	<b>112,61</b>	<b>0,35</b>	<b>3,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,49</b>	<b>322,09</b>	<b>462,49</b>	<b>134,63</b>	<b>4,38</b>
<b>Обед</b>															
67	Внегнет овощной	100	9,67	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	14,88	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
279	Тефтели рубленые с соусом	110	32	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	24	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>89,87</b>	<b>1009,89</b>	<b>27,7</b>	<b>33,66</b>	<b>128,47</b>	<b>0,43</b>	<b>25,3</b>	<b>0,54</b>	<b>10,74</b>	<b>113,99</b>	<b>467,32</b>	<b>247,56</b>	<b>9,56</b>
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/30/5)	22,38	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24

Повар \_\_\_\_\_  
 Медсестра \_\_\_\_\_