



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



Подтверждаю:

 Дата: _____ г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 19.09.2024 года
 Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	15,84	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	18,7	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	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	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	550	39,34	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
Обед	71 Огурцы свежие кусками	100	14,4	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	15,62	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(50/50)	59,46	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06	
	309 Макароны отварные	200	10,35	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 ржано-пшеничный	40	2,8	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	845	105,63	726,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	5,67	104,56	352	88,29	6,82	

Повар _____
 Медсестра _____