



46

Сотрудник:
Директор

(ФИО директора)

Дата:

**Меню на 21.01.2025 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше**

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	Мg	Fe		
330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	44	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11		
376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
2	Бутерброд с повидлом и маслом	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	50	3,6	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Итого :	550	62,32	718,25	34,26	26,69	84,95	0,18	0,57	0,15	1,13	309,15	452,78	56	2,42		
67	Винегрет 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		
291	Плов из птицы	200	45,1	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98		
348	Компот из кураги	200	9,42	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66		
	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	815	83,39	814,35	26,04	27,05	98,02	0,24	32,16	0,71	12,6	155,08	317,67	125,41	4,87		

обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5/30)	22,02	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
------	--	---------------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	------	-----	-------	-------	-------	------