



Согласовано:  
 Директор: Григорьев (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 26.12.2024 года  
 Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	18,35	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)	25	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	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>48,15</b>	<b>635,82</b>	<b>16,3</b>	<b>22,42</b>	<b>90,02</b>	<b>0,2</b>	<b>1,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>	<b>304,89</b>	<b>315,99</b>	<b>60,12</b>	<b>1,88</b>	
<b>Обед</b>																
71	Огурцы свежие кусками	100	27,6	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	Щи из свежей капусты с															
88	картоф.со сметаной	255(250/5)	11,64	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	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	11,06	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 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	
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>116,96</b>	<b>796,47</b>	<b>28,93</b>	<b>29,88</b>	<b>83,09</b>	<b>0,19</b>	<b>31,28</b>	<b>0,31</b>	<b>5,13</b>	<b>93,76</b>	<b>293,8</b>	<b>69,09</b>	<b>5,96</b>	
88	Щи из свежей капусты с															
	картоф.со сметаной	255(250/30/5)	17,97	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	

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