



Согласовано:
 Директор
 Дата: 29.01.2025

Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 29.01.2025 года
Осенне-зимний сезон

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10	11,53	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	223 Запеканка творожная со сгущ. молоком	220(200/20)	44	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47	
	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 пшеничный	40	2,88	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338 Яблоки св. порциями	100	11	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	570	72,41	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97	
Обед	47 Салат из квашенной капусты с раст.маслом	100	8,5	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59	
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями	250	9,32	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	227 Рыба припущенная с соусом	100	57,16	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
	312 Пюре картофельное	230	19,12	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
	348 Компот из кураги	200	9,62	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	920	108,04	792,1	24,2	22,59	102,6	0,44	58,72	0,77	5,73	206,69	366,2	113,22	4,17	
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями с мясом	250/30	16,46	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	

Сест
Мед

Повар

Медсестра