



Согласовано:
 Директор
 Дата: 29.11.2024



Утверждено:
 Директор
 Дата: 29.11.2024

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 29.11.2024 года
 Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	25,8	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15 Сыр порциями	25	16,12	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382 Какао с молоком	200	11,55	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338 Мандарины св. порциями	100	21,5	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	76	5,6	0,44
	Итого	565	77,77	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	100	6,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	11,19	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100	25,11	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,37	16,69	9,99	1,61	0,05
	312 Порр картофельное	230	16,45	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	342 Компот из св.яблок	200	6,55	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	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
	Итого	945	70,17	804,7	26,97	39,29	94,57	0,39	19,18	0,59	3,89	119,49	259,36	95,64	3,56
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом	(250/30/5)	17,52	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97

Повар *В.В.В.*
 Медсестра *В.В.В.*