



**Меню для обучающихся образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 19 сентября 2023 года**

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность		Углеводы		Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	173   Наша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	19,68	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
	382   Какао с молоком	200	9,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2   Бургер/брод с помидором	55	4	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	40	2,6	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>35,78</b>	<b>742,68</b>	<b>18,66</b>	<b>24,43</b>	<b>112,61</b>	<b>0,35</b>	<b>3,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,49</b>	<b>322,09</b>	<b>462,49</b>	<b>134,63</b>	<b>4,38</b>
Обед	67   Винегрет овощной	100	7	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 картошкой со смет.	255 (250/5)	8,2	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	279   Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	34,75	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302   Наша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	11,8	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	349   Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>69,85</b>	<b>962,29</b>	<b>26,18</b>	<b>33,5</b>	<b>118,75</b>	<b>0,41</b>	<b>25,3</b>	<b>0,54</b>	<b>10,72</b>	<b>109,99</b>	<b>454,32</b>	<b>244,76</b>	<b>9,34</b>
	Борщ с капустой картошкой со смет. и маслом	82 (255 (250/5))	16,2	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24

Повар: Нелуха Елена Владимировна  
Медсестра: \_\_\_\_\_