



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 на 22 сентября 2023 года.

№ 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		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,64	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 порцирами	25	13,5	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	9,5	147	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	40	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Итого	565	61,56	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96		
67	Винегрет овощной	100	6,4	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,2	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77		
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	7	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,75	0,97		
290	Грица тушеная в смет. соусе	100(50/50)	35	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
310	Картофель отварной	200	9,4	222,23	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73		
342	Компот из св.яблок	200	5	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Итого	925	65,36	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5		

сбед.	Рассольник Ленинградский со сметаной и	255 (250/5)	16	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,75	0,97
	96 с маслом	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	376 Чай с сахаром														

Итого: *сметаново 2.4*