



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 09.09.2023 года

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Кал ^к	Пищевая ценность		Углеводы В1	С	А	Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры				Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,75	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
	223 Закусочная творожная с повидлом	220(200/20)	40	491,29	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)	2,7	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	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338 Яблочная пшеничная	100	6	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	570	56,26	767,45	35,33	32,98	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,47	2,97	
Обед	47 Салат из квашеной капусты с раст. маслом	100	6,88	81,19	1,59	4,99	7,12	0,22	27,3	0,03	2,38	48,88	7,71	14,76	0,59	
	103 Суп картофельный с макарон и зеленью	250	7,5	121,95	2,87	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	227 Рыба треска с соусом	100(50/50)	37	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 Порр. картофельное	230	9,95	253,43	4,28	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
	707 Помидорная заправка	200	5,5	108,81	0,36	0	18,06	0,04	0	0	0,1	15,87	25,56	8,33	0,6	
	209 Яйцо вареное	40	8	62,8	5,08	4,6	6,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,2	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	84	7,5	1,35	
	Итого	920	78,03	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	516,4	129,36	6,24	
	ебед	Суп чир-бобовый с макарон, зеленью и м.	250	16,5	121,95	2,87	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
		Полар														

Анна Савицкая

Медицинский