



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 на 06 октября 2023 года.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
302	Маша гречневая рассычатая с маслом	200	11,52	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 порциан	25	14,2	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
382	Кекао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
338	Мандарины с/к порциями	100	32,4	40	0,8	0,1	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
40	Хлеб пшеничный	256	25,6	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
Итого		565	71,86	728,11	25,02	18,47	10,61	0,43	39,47	0,12	1,2	406,19	560,78	240,59	7,96	
67	Викетет слоистой	100	6,4	124,34	1,46	13,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
96	Рассолник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	6	134,1	2,21	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
290	Грица тушеная в сметане	100(50/50)	35	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,51	0,05	
312	Пюре-картофельное	230	9,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,23	57,94	126,86	42,55	1,52	
342	Компот из сваблок	200	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	64,91	810,02	49,35	99,02	0,45	30,11	6,77	6,37	141,48	326,98	111,74	4,79		

96	Рассолник Ленинградский со сметаной и	15	134,1	2,21	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
376	Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,95	0	0	0	0	0	0	0

Повар: *Афанасов А.Р.*