



Меню на 12.10.2023 года для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет, старше

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Булгурод с маслом сливочным	40 (10/10)	8,39	146,2	2,33	8,49	14,56	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
204	Макаронны отварные с сыром	200(200/5)	21,2	286,32	10,95	9,41	36,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13	
382	Каша с молоком	40	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	175,12	116,2	31	0,98	
209	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	Яйцо вареное	100	6,36	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>57,69</b>	<b>778,52</b>	<b>25,59</b>	<b>26,42</b>	<b>108,32</b>	<b>0,24</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>239,73</b>	<b>371,42</b>	<b>62,12</b>	<b>4,9</b>	
43	Салат из болгарской капусты	100	5	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
98	Суп крестьянский с крупой	250	7	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	
280	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	32,43	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	
303	Каша пшеничная вязкая	200	18,24	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09	
348	Компот из яблок	40	5,5	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>70,73</b>	<b>794,32</b>	<b>20,69</b>	<b>28,32</b>	<b>95,49</b>	<b>0,27</b>	<b>55,61</b>	<b>0,49</b>	<b>8,14</b>	<b>131,92</b>	<b>327,75</b>	<b>87,41</b>	<b>5,16</b>	
98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250	16	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	

*Побег: яфет Сидорович*