



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 18.10.2023 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	Мгk	Fe	
14	Мясо свинное порц.	10	6,5	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
223	Запеканка творожная с повидлом	220(200/20)	35,26	493,29	31,08	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	4,398	1,47	
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3,2	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,81	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,37	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Хлеб пшеничный	100	6,35	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
388	Вяленое порц.	570	53,87	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97	
	Итого															
47	Салат из квашеной капусты с раст маслом	100	6,88	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59	
103	Суп картофельный с макарон из делими	250	7,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
234	Котлеты рыбные с соусом	150(100/50)	32,45	118,76	7,21	5	10,32	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
312	Пере картофельное	230	10,99	253,42	4,78	14,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
707	Комлот из мяса	200	5,5	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,11	15,87	25,59	8,33	0,6	
209	Вяцо варное	40	8	62,8	5,08	4,6	0,48	0,03	0	0,1	0,24	27	76,8	4,8	1	
	Хлеб ржаное пшеничный	50	3,2	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0,7	18,5	89	27,5	3,25		
	Итого	920	74,52	841,45	25,49	30,54	115,27	0,55	57,48	0,74	7,77	235,9	516,28	135,06	6,54	

обед	Суп картофельный с макарон из делими w	250	16,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	Повар														
	Медведстра														

Э.Ф. Сидорова Д.Р.