



Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 на 20 октября 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          |
| <b>Завтрак</b> |   |             |              |                  |              |              |               |                                 |              |             |             |               |               |               |             |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 200         | 13,38        | 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 порционными                                 | 25          | 14,2         | 90               | 5,75         | 5,95         | 0             | 0,01                            | 0,17         | 0,06        | 0,13        | 220           | 125           | 8,75          | 0,25        |
| 382            | Валек с яблоком                                 | 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 св. порциями                          | 100         | 32,4         | 40               | 0,8          | 0,3          | 8,1           | 0,06                            | 38           | 0,01        | 0,2         | 35            | 17            | 11            | 0,1         |
| 40             | 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        |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>565</b>  | <b>73,72</b> | <b>728,11</b>    | <b>25,02</b> | <b>18,47</b> | <b>110,61</b> | <b>0,43</b>                     | <b>39,47</b> | <b>0,12</b> | <b>1,2</b>  | <b>408,19</b> | <b>560,78</b> | <b>240,59</b> | <b>7,96</b> |
| <b>Обед</b>    |   |             |              |                  |              |              |               |                                 |              |             |             |               |               |               |             |
| 62             | Салат из моркови с сахаром                      | 100         | 4,45         | 49,02            | 0,74         | 0,05         | 6,89          | 0,04                            | 2,02         | 0,04        | 0           | 15,46         | 31,66         | 21,63         | 0,4         |
| 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         | 26,25         | 0,97        |
| 290            | Птица тушенная 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        |
| 312            | Пюре картофельное                               | 230         | 11,95        | 253,42           | 4,78         | 12,51        | 30,23         | 0,21                            | 7,96         | 0,76        | 0,33        | 57,94         | 126,86        | 42,55         | 1,52        |
| 342            | Компот из св.яблок                              | 200         | 6            | 108,96           | 0,16         | 0,16         | 27,87         | 0,01                            | 1,6          | 0           | 0,16        | 4             | 3,2           | 0,8           | 0,4         |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>40</b>   | <b>2,56</b>  | <b>75,6</b>      | <b>2,92</b>  | <b>0,52</b>  | <b>14,2</b>   | <b>0,07</b>                     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0,56</b> | <b>14,8</b>   | <b>71,2</b>   | <b>22</b>     | <b>1,08</b> |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>975</b>  | <b>66,96</b> | <b>734,7</b>     | <b>25,25</b> | <b>39,29</b> | <b>99,05</b>  | <b>0,44</b>                     | <b>19,18</b> | <b>0,59</b> | <b>4,43</b> | <b>130,29</b> | <b>317,56</b> | <b>114,84</b> | <b>4,42</b> |
| <b>Обед</b>    |   |             |              |                  |              |              |               |                                 |              |             |             |               |               |               |             |
| 96             | Рассольник Ленинградский со сметаной и св.мясом | 255 (250/5) | 16           | 134,1            | 2,23         | 6,06         | 16,91         | 0,1                             | 7,54         | 0,28        | 2,41        | 21,4          | 74,65         | 26,25         | 0,97        |

Повар. *Ефот*

*Ефот*