



Утверждено:  
 \_\_\_\_\_  
 Г. \_\_\_\_\_

**Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 на 20 октября 2023 года.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	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 Какао 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 св. порциями	100	32,4	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	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>	
Обед	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	0,26	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	<b>Итого</b>	<b>925</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>	

обед	Рассольник Ленинградский со сметаной и 96 с 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
------	--	-------------	----	-------	------	------	-------	-----	------	------	------	------	-------	-------	------