



Меню на 23.10.2023 для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества																		
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак																									
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49										
174	Каша молочн рисовая с маслом	210(200/10)	19,26	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55										
382	Каша с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,84	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98										
	Хлеб пшеничный	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,7	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,72										
338	Яблоки с порциями	100	6	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1										
	Итого	580	50,72	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24										
Обед																									
62	Салат из моркови с сахаром	100	4,45	49,02	0,74	0,95	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4										
102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05										
234	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	40,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98										
309	Макаронн отварные	230	8,61	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25										
348	Компот из кураги	200	10,29	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66										
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
	Итого	920	65,91	890,57	26,85	23,09	118,23	0,5	17,42	0,59	6,67	127,57	258,37	103,85	5,34										
102	Суп картофельный с горохом	250	14,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05										

Лобсу: яфед едупамовд