



Меню на 25.10.2023 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
14	Макло сл. порциями	10	6,47	74,8	0,05	8,75	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
173	Мака молот. пшениная с маслом	210(200/10)	17,22	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,04	1,46	
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	3,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	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	Яблоки св. порциями	100	6,36	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	Итого	560	38,61	565,3	12,56	14,75	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22	
71	Огурцы свежие кусками	50	4,41	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	7,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,49	27,45	68,25	28,3	1,08	
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	28,85	113,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
312	Пюре картофельное	230	11,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52	
348	Компот из черной смородины	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	
	Итого	980	64,91	693,44	19,5	21,05	108,18	0,48	36,35	0,61	6,96	182,13	423,02	137,87	5,6	

103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	18,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
-----	---------------------------------------	-----	------	--------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Стоимость: 210 руб.