



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастной категории с 12 лет и старше на 15.11.2023 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	Мг	Fe	
14	Масло сливочное топленое	10	6,48	74,8	0,03	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
223	Запеканка творожная с повидлом	220(200/240)	43,05	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	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	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,22	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Яблоко с порциями	100	7,8	45	0,4	0,4	9,38	0,03	4	0,01	0,22	10	8	2	1	
	Итого	570	63,09	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97	
47	Салат из нарезанной капусты с раст. маслом	100	6,88	81,10	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	46,88	27,71	14,76	0,59	
103	Суп картофельный с макарон и зеленью	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	
227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	28,73	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
317	Пюре картофельное	230	10,99	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
207	Макароны из твердых сортов пшеницы	200	7,03	108,83	0,16	0	28,06	0,03	0	0,1	15,87	76,59	8,33	0,4		
209	Рисо вареное	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,04	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Хлеб ржаной пшеничный	10	3,2	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	
	Итого	970	75,33	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24	

обед	Суп картофельный с макарон и зеленью и макароны	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 *Светлана*
Медсестра *Анастасия*