



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
на 17.11.2023 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 Канад 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 порционные	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	25,31	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338 Мандарины св. порциями	100	15	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	0,04	8	16	5,6	0,44
	Итого	565	56,37	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
Обед	67 С. вар. из. ларгови 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	11,98	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	176,86	42,55	1,52
	342 Компот из гл. 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
	Итого	925	66,96	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42
Обед	96 Рассольник Ленинградский со сметаной и салатом	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

Дата: 17.11.2023
 Подпись: *Светлана...*