



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 24.04.2024 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход(гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
					Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
14	Масло сливочное топлен.	10	6,96	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02				
219	Сырники из творога с молоком ступенчатым	210	69,78	579	32,52	26,91	51,42	0,1	0,792	88,56	0,684	422,1	470,64	55,02	2,205				
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				
338	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,4	8	26	5,6	0,44				
	Итого	100	9	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
		570	91,58	853,16	36,17	35,91	95,94	0,17	7,592	88,61	1,234	445,3	509,18	63,46	3,705				
Обед																			
47	Салат из квашенной капусты с раст.маслом	100	9,05	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59				
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	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)	42,83	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1				
312	Пюре картофельное	230	13,02	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35				
	Итого	920	81,2	742,87	22,7	22,72	111,51	0,49	57,89	0,65	5,27	188,11	412,01	116,21	4,64				

Обед

103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	250	13,95	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
 Медсестра

С.А. Сидорова

