



Меню на 15.05.2024 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	Са	Р	З	Мg	Fe				
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	7,2	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02				
	173 Каша молоч.-пшеничная с маслом	210(200/10)	18,8	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46				
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
Завтрак 2	338 Груша св.порциями	100	18,5	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	0,4	19	16	12	2,3				
	Итого	560	53,14	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	1,64	163,94	252,4	72,54	4,22				
Обед	71 Огурцы свежие кусками	100	13	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	1,64	17	30	14	0,5				
	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	2,54	27,45	68,25	28,3	1,08				
	234 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	35,15	118,76	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	13,22	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52				
	376 Чай с сахаром	200	3,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	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	0,7	18,5	89	27,5	1,35				
	Итого	880	75,67	657,48	19,26	21,08	96,7	0,51	35,1	0,65	6,69	16,615	416,18	124,17	4,85					
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	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					

Отвар, суп, фрукты