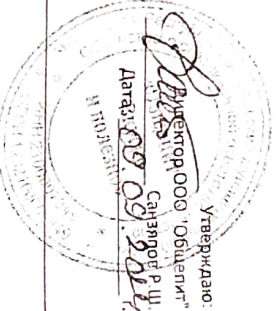




Меню на 09.09.2024 для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне-зимний сезон



№ 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	Мг	Fe											
Завтрак																											
3	Булгурброд с сыром	50 (30/15/5)	15,84	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49												
174	Каша молоч., рисовая с маслом	210(200/10)	16,41	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55												
382	Какао с молоком	200	11,55	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98												
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22												
338	Яблоко св.порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1												
	Итого	580	57,2	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24												
Обед																											
62	Салат из моркови с сахаром	100	6,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4												
102	Суп картофельный с горохом	250	8,86	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05												
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	32	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98												
309	Макароны отварные	230	11,9	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0												
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
	Итого	920	67,23	892,44	26,34	23,09	119,11	0,48	16,59	0,47	5,53	94,49	228,18	82,14	4,68												
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	15,28	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05												

Всего: 148,29 руб.