



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 20.09.2024 года
 Осенне-зимний сезон**

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	17,7	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 порционными	25	15,25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
382	Канао с молоком	200	11,55	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
338	Мандарины св. порциями	100	21,6	40	0,8	0,3	8,1	0,05	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
40	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
565	Итого	565	68,9	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
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
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	14,52	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)	25,11	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	15,61	233,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
342	Компот из св.яблок	200	6,33	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
925	Итого	925	71,04	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42

Повар Евгений Ермаков
 Медсестра _____