



Меню на 26.09.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	11,28	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35			
204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	23,07	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13			
382	Какао 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			
	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			
209	Яйцо вареное	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
338	Яблоки св.порциями	100	9	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	Итого	625	68,7	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9			
Обед																		
43	Салат из белокачанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54			
98	Суп крестьянский с крупой	250	10,14	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	34	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28			
303	Каша пшеничная вязкая	200	16,65	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09			
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого	890	73,26	744,65	20,49	28,35	82,63	0,24	58,41	0,49	8,05	118,85	303,7	79,92	4,6			
98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250/30	16,29	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			

Повар: Ефим Франкович