



Меню на 26.01.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Львак, Андрей Фёдорович

Утверждено: Директор ООО "Обилие" Рыжков В.И., 2024 г.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витаминный и минеральный состав									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	19,87	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	1,08				
379	Кобейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,31	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	114,35	17,33	1,08				
338	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	макаронина са. пшеники	100	25	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	1,1	0,1				
	Итого	550	58,31	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	43,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78				
52	Салат из свеклы	100	4	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	290	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				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,38	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05				
342	Компот из сладких	200	5,83	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,82	20,07	276,58	194,24	6,19				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	4	3,2	0,8	0,4				
	Итого	890	66,27	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	116,16	470,07	257,85	10,13				
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и салатом	250	16,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08				