



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 04.10.2024 года

Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	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 порциями	25	16,12	90	5,75	5,95	0	0,01	0	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	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		
	338 мандарины св. порциями	100	2,7	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	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		
	Итого	565	75,17	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96		
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		
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	10,45	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)	24,02	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	253,42	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	6,7	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,8	1,08		
	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		
	Итого	925	67,65	782,3	26,77	39,45	108,77	0,46	19,18	0,59	4,45	134,29	330,56	117,64	4,64		
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	16,3	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		

Повар Евгений Ефимович

Медсестра _____