



**Меню на 10.10.2024 года для обучающихся образовательных учреждений**  
**Возрастная категория: с 12 лет и старше**  
**Осенне- зимний сезон.**

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	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	Макарони 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	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	<b>Итого</b>		<b>625</b>	<b>69,2</b>	<b>778,52</b>	<b>25,59</b>	<b>26,42</b>	<b>108,32</b>	<b>0,24</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>239,73</b>	<b>371,42</b>	<b>62,12</b>	<b>4,9</b>			
Обед	43	Салат из белокочанной 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	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	Наша 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			
		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			
	<b>Итого</b>		<b>910</b>	<b>74,66</b>	<b>792,25</b>	<b>22,01</b>	<b>28,51</b>	<b>92,35</b>	<b>0,26</b>	<b>58,41</b>	<b>0,49</b>	<b>8,07</b>	<b>122,85</b>	<b>316,7</b>	<b>82,72</b>	<b>4,82</b>			
	98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250/30	16	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			

*Повар: Елф Ефимович ИИ.*