



Меню на 11.10.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осень - зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	20,9	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	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
	338	мандарины св. порциями	100	27	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого		550	61,58	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93
	52	Салат из свеклы	100	5	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,01	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100	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
	302	Каша гречневая рассыпчатая	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
	342	Компот из св.яблоко	200	7,7	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	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
	Итого		910	66,63	939,87	35,03	38,24	126,58	0,45	32,76	0,36	6,18	107,36	411,87	238,65	9,27
обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	250/30	13,86	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08

Подпись: И.И. Смирнов