



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 14.10.2024 года
Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	(Понедельник)						Витамины и минеральные вещества							
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	15 Сыр порциями	25	16,12	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	173 Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	14	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1		
	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		
	338 Мандарины св.порциями	100	28,2	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	555	70,6	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13		
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		
	102 Суп картофельный с горохом	250	8,82	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
	269 Котлеты рубленые с соусом	100	32	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
	309 Макароны отварные	200	10,35	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09		
	Чай с фруктовым соком	200	6,06	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	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	68,1	852,93	27,37	28,01	102,29	1,47	58,57	0,6	7,7	107,99	283,93	88,7	5,59		

102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/30	14,67	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
-----	------------------------------------	--------	-------	--------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

Повар Ефак Ефасово ст.

Медсестра _____