



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 18.10.2024 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	Мг	Fe		
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	17,7	359,91	11,64	8,7	57,25	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	0,17	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	27	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	21,53	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 тушеная 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	1,11	0,05		
	312	Пюре картофельное	230	15,61	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,95	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	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	945	67,65	804,7	26,97	39,29	94,57	0,39	19,18	0,59	3,89	119,49	259,36	95,64	3,56		
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом	255 (250/5)	16,45	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		

Повар Евгений Франкович
 Медсестра _____