



**Меню на 23.10.2024 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	9,18	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	18,66	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	Чай с фруктовым соком	200	6,06	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
Завтрак	338 Яблоки св. порциями	100	9,5	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	560	46,2	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
Обед	20 Салат из свежих огурцов	100	14,35	66,6	0,75	6,02	2,35	0,03	4,69	0,03	1,64	22,32	39,59	13,19	0,57
	103 Суп картофельный с макарон.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
	234 Котлеты рыбные с соусом	100	37,24	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312 Пюре картофельное	230	17,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	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	940	86,75	832,38	20,77	26,84	106,34	0,43	34,89	0,64	6,01	156,97	349,77	98,66	3,79
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями	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

*Повар: Ефен Ефимович*