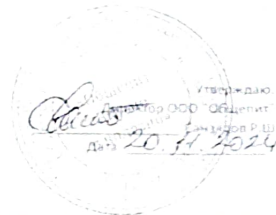


Согласно
Директор
Дата



Меню на 20.11.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- 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	14	Масло сл. порциями	10	10,38	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч. пшеничная 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	0	0
Завтрак	338	Хлеб пшеничный	40	7,8	28,7	0,7	0,22	22,11	0,02	0	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44
		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	47,4	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	25,83	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	7,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	234	Котлеты рыбные с соусом	100	38,44	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	0
		Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	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	99,43	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	14,34	121,95	2,82	7,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	

Итого: 99,43 832,38 20,77 26,84 106,34 0,43 34,89 0,64 6,01 156,97 349,77 98,66 3,79