



**Меню на 21.11.2024 года для обучающихся образовательных учреждений**  
**Возрастная категория: с 12 лет и старше**  
**Осенне- зимний сезон.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>	<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40 (30/10)	12,48	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	30,76	286,32	10,95	9,41	18,13	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
	382	Какао с молоком	200	11,55	141	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,5	0,44
	309	Яблоко	100	4,5	52,0	0,9	0,5	13,29	0,03	0,1	0,04	24	16,8	4,4	1	
	338	Яблоки св. порцянки	100	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,01	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>78,09</b>	<b>778,52</b>	<b>25,59</b>	<b>26,42</b>	<b>108,32</b>	<b>0,24</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>239,73</b>	<b>371,42</b>	<b>62,12</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>	<b>43</b>	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	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
	98	Суп крестьянский с крупой	250	10,14	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	34	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	16,65	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	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	1,3	2,8	0,22
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>74,66</b>	<b>792,25</b>	<b>22,01</b>	<b>28,51</b>	<b>92,35</b>	<b>0,26</b>	<b>58,41</b>	<b>0,49</b>	<b>8,07</b>	<b>122,85</b>	<b>316,7</b>	<b>82,72</b>	<b>4,82</b>
	98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250/30	16,47	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65

*Подпись: [Handwritten signature]*