



Меню на 06.12.2024 года для обучающихся образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 12 лет и старше																
Осенне- зимний сезон.																
№ по СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Питательная ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Белок	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Са	P	Mg	Fe			
Заправка	182 Язык говяжий молочная с маслом	200,250/10	26,37	331,33	3,17	12,62	96,01	0,04	1,65	0,06	0,1	150,85	114,35	17,31	0,34	
	179 Картофель запеченный с мясным	299	16,37	146,33	3,17	2,51	24,69	0,04	1,6	0,02	0	129	96	14	0,1	
	Каша пшеничная	85	1,8	93,3	3,04	0,12	19,64	0,04	0	0	0,04	8	28	5,6	0,44	
	118 макаронные с соусом	100	21,5	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,02	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	586	64,3	632,63	18,43	15,35	98,24	0,18	43,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78	
Обед	82 Салат из свеклы	100	9	89,85	3,35	6,08	7,83	0,02	0,3	0	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	Суп картофельный с мясорезными															
	201 медальоны	250	8,01	131,85	2,82	2,79	20,91	0,11	21,8	0,32	1,48	27,45	98,25	28,3	1,08	
	280 Пюре картофельное с сметаной	100	29,04	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,07	16,99	9,39	1,51	0,05	
	101 Каша гречневая рассыпчатая	300	17,7	250,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,02	20,07	276,58	184,24	6,23	
	142 Компот из яблок	300	6,55	108,96	0,38	0,14	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	Чай зеленый	40	2,8	98	3,32	0,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша пшеничная	20	1,4	47,6	1,52	0,26	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	910	70,5	999,87	35,03	38,24	126,58	0,45	32,76	0,36	6,18	107,36	411,87	238,65	9,27	
	обща	101 Суп картофельный с мясорезными														
медальоны и с мясом		750/70	14,54	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,8	0,32	1,48	27,45	98,25	28,3	1,08	