


 Исполнительный директор Департамента
 Департамент "Образование"
 2021 г. 17.07.2021

Меню для обучающихся образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 26.12.2024 года															
Осенне-зимний сезон															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Кал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	18,15	142,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,4
	175 Каша из риса и пшена с маслом	360(250/10)	25	320,87	7,4	14,12	40,87	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,9
	370 чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	39,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,4
	Итого	530	48,15	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,98	60,12	1,8
Обед	71 Огурцы свежие кусками	100	27,6	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	11,54	0
	Щи из свежей капусты с картошкой сметаной	255(250/5)	11,64	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,7
	260 Гуляш из говядины	300	59,46	221	14,55	16,79	7,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,0
	309 Макароны отварные	200	11,06	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,47	50,54	9,02	1,0
	177 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	0,0
	Хлеб диетический	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	0,2
	Итого	845	116,96	796,47	28,93	29,80	83,09	0,19	31,28	0,31	5,13	93,76	291,8	69,09	5,9
	Щи из свежей капусты с картошкой сметаной	255(250/30/5)	17,97	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,7

Meocestra _____