



Меню на 04.12.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет и старше
Осенне- 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	10,38	74,8	0,05	8,25	0,08				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		1,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Завтрак		40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44		0,04	0	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44		
	338 Хлеб пшеничный	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	29,38	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	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		
		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	102,98	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	2,79	20,91		0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
--	--------	-------	--------	------	------	-------	--	------	------	------	------	-------	-------	------	------