



**Меню на 07.10.2024 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	16,36	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,16	139,2	96	9,45	0,19		
	174 Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	21,88	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	124,68	157,4	35,64	0,55		
	382 Какао с молоком	200	11,55	14,3	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	125,12	116,2	31	0,98		
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	2,8	0	4	13	2,8	0,22		
	338 Яблоки св.порциями	100	9,2	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2		
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>60,39</b>	<b>679,68</b>	<b>17,36</b>	<b>22,87</b>	<b>98,99</b>	<b>0,19</b>	<b>6,7</b>	<b>0,67</b>	<b>403</b>	<b>390,6</b>	<b>80,89</b>	<b>3,24</b>		
<b>Обед</b>	62 Салат из моркови с сахаром	100	6,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	102 Суп картофельный с горохом	250	8,86	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
	294 соусом	100(50/50)	32	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	309 Макароны отварные	230	11,9	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25	
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	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	2,8	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>68,63</b>	<b>940,04</b>	<b>27,86</b>	<b>23,25</b>	<b>128,83</b>	<b>0,5</b>	<b>16,59</b>	<b>0,47</b>	<b>5,55</b>	<b>98,49</b>	<b>241,18</b>	<b>84,94</b>	<b>4,9</b>	

102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/30	15,01	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
-----	------------------------------------	--------	-------	--------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

Повар \_\_\_\_\_  
Медсестра \_\_\_\_\_