



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 12.11.2024 года**

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 | 173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом | 260 (250/10) | 34,68 | 347,78 | 9,45 | 16,52 | 40,25 | 0,22 | 1,61 | 0,07 | 1 | 178,07 | 290,89 | 86,73 | 2,09 |
| | 382 Какао с молоком | 200 | 11,55 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 |
| | 2 Бутерброд с повидлом | 55 | 10,9 | 156,7 | 2,38 | 4,39 | 27,11 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 0,44 | 10,9 | 29,4 | 11,3 | 0,87 |
| | 40 Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Итого | 555 | 59,93 | 742,68 | 18,66 | 24,43 | 112,61 | 0,35 | 3,01 | 0,11 | 1,49 | 322,09 | 462,49 | 134,63 | 4,38 |
| Обед | 67 Винегрет овощной | 100 | 9,67 | 124,34 | 1,34 | 10,11 | 6,86 | 0,05 | 12,95 | 0,22 | 4,54 | 26,65 | 41,08 | 18,53 | 0,77 |
| | 82 Борщ с капустой картофелем со смет. | 255 (250/5) | 9,33 | 114,89 | 2,04 | 5,96 | 14,37 | 0,05 | 12,35 | 0,27 | 2,5 | 45,01 | 58,06 | 28,33 | 1,24 |
| | 279 Тефтели рубленые с соусом | 110 | 32 | 139,1 | 7,47 | 8,37 | 8,05 | 0,03 | 0 | 0,02 | 2,86 | 18,26 | 78,6 | 13,66 | 1,14 |
| | 302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 210(200/10) | 17,7 | 359,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 184,24 | 6,19 |
| | 349 Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 40 Хлеб Дарницкий | 40 | 2,8 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 20 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 |
| | Итого | 915 | 77,9 | 1009,89 | 27,7 | 33,66 | 128,47 | 0,43 | 25,3 | 0,54 | 10,74 | 113,99 | 467,32 | 247,56 | 9,56 |
| | 82 Борщ с капустой картофелем со смет. | 255 (250/30/5) | 15,66 | 114,89 | 2,04 | 5,96 | 14,37 | 0,05 | 12,35 | 0,27 | 2,5 | 45,01 | 58,06 | 28,33 | 1,24 |

Повар _____

Медсестра _____