



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 13.11.2024 года
Осенне-зимний сезон

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное порц.	10	10,38	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
223	Запеканка творожная со стущ. молоком	220(200/20)	33	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47
377	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	0,04
	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
338	Яблоки св. порциями	100	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	570	58,68	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
47	Салат из квашенной капусты с раст. маслом	100	7,85	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	8,18	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
227	Рыба припущенная с соусом	100	31,52	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
312	Пюре картофельное	230	16,45	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
348	Компот из кураги	200	9,43	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	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	920	76,23	794,1	24,2	22,59	102,6	0,44	58,72	0,77	5,73	206,69	366,2	113,22	4,17
103	Суп картофельный с макарон. изделиями с мясом	250/30	14,52	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08

Повар

Медсестра