



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 15.11.2024 года
Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	25,8	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
	15 сыр порционными	25	16,12	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	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	
	338 мандарины св. порциями	100	20,5	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	40 хлеб пшеничный	40	4,9	23,4	3,04	0,32	12,11	0,04	0	0	0,04	0	20	5,8	0,44	
	Итого	565	76,77	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96	
Обед	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	
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	11,19	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
	200 Птица тушеная в смет.соусе	100	25,11	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	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	
	342 Компот из св.яблок	200	6,55	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	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	945	70,17	804,7	26,97	39,29	94,57	0,39	19,18	0,59	3,89	119,49	259,36	95,64	3,56	
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом	(250/30/5)	17,52	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	

Повар Сел
Медсестра Сел