



**Меню на 22.01.2025 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 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 сл. порциями	10	11,53	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
173	Каша молочн.пшеничная с маслом	210(200/10)	21,25	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	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,88	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44		
338	Яблоки св. порциями	100	11	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
	Итого	560	52,72	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22		
20	Салат из свежих огурцов	100	29,46	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	9,32	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	41	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	19,12	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		
	Хлеб Дарницкий	40	2,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Итого	940	108,22	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	16,46	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		