



**Меню на 22.11.2024 года 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	
182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	26,12	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14	
379	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1	
	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	мандарины св. порциями	100	23,2	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>63</b>	<b>637,63</b>	<b>18,43</b>	<b>15,75</b>	<b>98,24</b>	<b>0,18</b>	<b>41,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,33</b>	<b>343,66</b>	<b>247,35</b>	<b>47,53</b>	<b>0,76</b>	
<b>Обед</b>																
52	Салат из свежлы	100	5	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,01	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
290	Птица тушенная 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	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>66,57</b>	<b>939,87</b>	<b>35,03</b>	<b>38,24</b>	<b>126,58</b>	<b>0,45</b>	<b>32,76</b>	<b>0,36</b>	<b>6,18</b>	<b>107,36</b>	<b>411,87</b>	<b>238,65</b>	<b>9,27</b>	
<b>обед</b>																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	250/30	14,34	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	