



Утверждаю:
 Директор ФЦС и ТКП
 Салымов Р.Ш.
 Дата: 24.10.2024

Меню на 24.10.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
204	1 Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	11,28	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
204	Макаронные отварные с сыром	205(200/5)	23,07	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13	
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		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44	
209	Яйцо вареное	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	72	76,8	4,8	1		
338	Итого	100	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	625	69,2	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9		
43	Салат из белокочанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,12	40,57	29,96	16,42	0,54		
98	Суп крестьянский с крутой	250	10,14	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,46	23,5	50,1	20,75	0,65		
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	34	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28		
303	Каша пшеничная влажная	200	16,65	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09		
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 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	910	74,66	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,49	8,07	122,85	316,7	82,72	4,82		

98	Суп крестьянский с крутой с мясом курицы	250/30	16	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
----	--	--------	----	--------	------	------	-------	------	----	------	------	------	------	-------	------