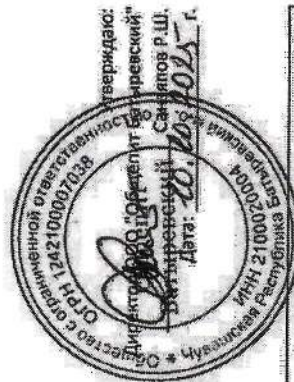


Осенне-зимний сезон

№ 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	
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	27	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	12,17	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	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	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	550	55,71	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,5	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66	
Обед	52 Салат из свеклы	60	3	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	14,83	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100	35,3	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	342 Компот из св.яблок	200	8,25	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	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	775	83,94	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94	
	103 Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/30	30,53	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 10.10.2025г.

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	Мg	Fe		
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	30,7	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	12,17	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	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	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	600	59,41	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68		
Обед	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	18,54	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	58,25	28,3	1,08		
	290 Птица тушеная в смет.соусе	100	35,3	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	28,31	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	8,25	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	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Итого	910	99,96	939,87	35,03	38,24	126,58	0,45	32,76	0,36	6,18	107,36	411,87	238,55	9,27		
	Суп картофельный с макарон.изделиями с мясом	250/30	32,08	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	58,25	28,3	1,08		
	Итого	250/30	32,08	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	58,25	28,3	1,08		
	Итого	250/30	32,08	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	58,25	28,3	1,08		