



**Меню на 25.09.2024 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		
14	Масло сл. порциями	10	9,18	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
173	Каша молоч.-пшеничная с маслом	210(200/10)	18,66	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	2,8	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	9	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
	Итого	560	45,7	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22		
71	Огурцы свежие кусками	100	11,4	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
103	Суп картофельный с макарон.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		
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	36,04	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	17,95	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 ржано-пшеничный	50	3,5	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35		
	Итого	980	81,9	726,68	19,73	21,05	116,74	0,48	35,9	0,61	6,69	170,24	410,69	122,71	5,15		
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250/30	14,16	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		