



**Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 31.01.2025 года**
Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	*Глюкоза	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	25,8	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,02	20,07	275,58	184,24	6,19	
	15 сыр порциями	25	19	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	382 Кофе с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	338 мандарины св. порциями	100	24	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	40 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	
	Итого	565	83,57	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96	
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	100	8	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,56	21,63	0,4	
	96 сметаной	255 (250/5)	12,69	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,55	26,25	0,97	
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100	29,47	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	312 Пюре картофельное	230	19,12	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
	342 Компот из св.яблок	200	7,5	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	2,88	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	945	81,1	804,7	26,97	39,29	94,57	0,39	19,18	0,59	3,89	119,49	259,36	95,64	3,56	
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом	(250/30/5)	20,19	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,55	26,25	0,97	

Повар Сед
Медсестра Сед