



**Меню для обучающихся образовательных учреждений**  
**Возрастная категория: с 12 лет и старше на 05.09.2024 года**  
**Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	3 Бургер-брод с сыром	50 (30/15/5)	15,84	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49				
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	18,7	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95				
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	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				
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>39,34</b>	<b>635,82</b>	<b>16,3</b>	<b>22,42</b>	<b>90,02</b>	<b>0,2</b>	<b>1,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>	<b>304,89</b>	<b>315,99</b>	<b>60,12</b>	<b>1,88</b>				
Обед	71 Огурцы свежие кусками	100	14,4	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8				
	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	7,71	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78				
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	59,46	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06				
	309 Макароны отварные	200	10,35	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06				
	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 ржано-пшеничный	40	2,8	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>97,72</b>	<b>726,47</b>	<b>27,21</b>	<b>29,88</b>	<b>87,57</b>	<b>0,24</b>	<b>31,28</b>	<b>0,31</b>	<b>5,67</b>	<b>104,56</b>	<b>352</b>	<b>88,29</b>	<b>6,82</b>				
обед	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	13,86	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78				