



**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				Витамин и минеральные вещества									
				Кнал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	17,7	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		
15	Сыр порциями	25	15,25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
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		
338	Мандарины св. порциями	100	22	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	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>565</b>	<b>69,3</b>	<b>728,11</b>	<b>25,02</b>	<b>18,47</b>	<b>110,61</b>	<b>0,43</b>	<b>39,47</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>408,19</b>	<b>560,78</b>	<b>240,59</b>	<b>7,96</b>		
<b>Обед</b>																	
62	Салат из моркови с сахаром	100	6,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4		
96	Раскормщик Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	7	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		
290	Птица тушеная в смет.соусе	100(50/50)	25,11	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	15,61	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	7,7	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	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>925</b>	<b>64,89</b>	<b>734,7</b>	<b>25,25</b>	<b>39,29</b>	<b>99,95</b>	<b>0,44</b>	<b>19,18</b>	<b>0,59</b>	<b>4,43</b>	<b>130,29</b>	<b>317,56</b>	<b>114,84</b>	<b>4,42</b>		
<b>обед</b>																	
96	Раскормщик Ленинградский со сметаной и с мясом	255 (250/5)	13,15	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		