Согласовано:
Директор
_________ (ФИО директора)
Дата_________г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
«Вкусно и полезно» Санаяров Р.Ш.
Дата 05 12 2024 г.

Меню на 05.12.2024 года для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12лет и старше

Осенне- зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	12,48	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	30,76	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
	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
		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
	209	Яйцо вареное	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	338	Яблоки св.порциями	100	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**625**	**78,09**	**778,52**	**25,59**	**26,42**	**108,32**	**0,24**	**5,44**	**0,24**	**1,92**	**239,73**	**371,42**	**62,12**	**4,9**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой	250	10,14	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины,тушеные в соусе	100	34	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	16,65	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
	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 Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**910**	**74,66**	**792,25**	**22,01**	**28,51**	**92,35**	**0,26**	**58,41**	**0,49**	**8,07**	**122,85**	**316,7**	**82,72**	**4,82**

	98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250/30	16,47	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65