



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Сагапов Р.Ш.
 Дата: 07.11.2024 г.

**Меню на 07.11.2024 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Булгурод 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	Макаронны отварные с сыром	205(200/5)	23,07	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		
205	Яблоко сырое	40	11	62,9	5,09	0,5	16,5	0,03	0	0,1	0,24	17	76,9	4,9	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	70,4	778,52	25,59	26,42	109,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9		
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		
	Фрикадельки из говядины, тушенные 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	Наша 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	16,29	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65		

Согласовано:
 Директор
 Дата: 05.11.24