Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Санзяпов Р.Ш.
Дата: 09.09.2024 г.

Меню на 09.09.2024 для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет и старше
Осенне-зимний сезон

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	15,84	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	16,41	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	11,55	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		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
	338	Яблоки св.порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**580**	**57,2**	**679,68**	**17,36**	**22,87**	**98,99**	**0,19**	**6,7**	**0,67**	**0,87**	**403**	**390,6**	**80,89**	**3,24**
Обед	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
	102	Суп картофельный с горохом	250	8,86	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	32	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	230	11,9	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**920**	**67,23**	**892,44**	**26,34**	**23,09**	**119,11**	**0,48**	**16,59**	**0,47**	**5,53**	**94,49**	**228,18**	**82,14**	**4,68**

	102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	15,28	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05