



Согласовано:

Директор

Дата: 09.10.2024 г.

(ф.и.о. директора)



Утверждено:

Директор ООО "Общепит"

Дата: 09.10.2024 г.

Меню на 09.10.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
14	Масло сл. порциями	10	9,18	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
173	Каша молоч.-пшеничная с маслом	210(200/10)	18,66	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
	Чай с фруктовыми соком	200	6,06	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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		
338	Яблоки св. порциями	100	9,5	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
	Итого	560	46,2	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22		
20	Салат из свежих огурцов	100	14,35	66,6	0,75	6,02	2,35	0,03	4,69	0,03	1,64	22,32	39,59	13,19	0,57		
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	8,01	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
234	Котлеты рыбные с соусом	100	37,24	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4		
312	Пюре картофельное	230	17,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52		
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	9,72	0	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,43	0,64	6,01	156,97	349,77	98,66	3,79		
	Итого	940	86,75	832,38	20,77	26,84	106,34	0,43	34,89	0,64	6,01	156,97	349,77	98,66	3,79		
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250/30	13,86	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		