



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Санзятлов Р.Ш.
 Дата: 12.12.2024 г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 12.12.2024 года
 Осенне-зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	18,35	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	25	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95		
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	550	48,15	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88		
Обед	71 Огурцы свежие кусками	100	24	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	11,64	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		
	260 Гуляш из говядины	100	59,46	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06		
	309 Макароны отварные	200	11,06	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06		
	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	845	113,36	796,47	28,93	29,88	83,09	0,19	31,28	0,31	5,13	93,76	293,8	69,09	5,96		

	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/30/5)	17,97	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
--	--	---------------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

Повар 
 Медсестра 