

Согласовано: \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Директор: \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Санзайлов Р.Ш.  
 Дата: 18.12.2024 г.

**Меню на 18.12.2024 года 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сл. порциями	10	10,98	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
173	Каша молоч.пшениная 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 фруктовым 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	2,04	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	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>48</b>	<b>565,3</b>	<b>12,56</b>	<b>21,25</b>	<b>81,21</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>0,1</b>	<b>0,79</b>	<b>163,94</b>	<b>252,4</b>	<b>72,54</b>	<b>4,22</b>	
<b>Обед</b>																
20	Салат из свежих огурцов	100	33,66	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	37,8	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	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	
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>106,62</b>	<b>832,38</b>	<b>20,77</b>	<b>26,84</b>	<b>106,34</b>	<b>0,43</b>	<b>34,89</b>	<b>0,64</b>	<b>6,01</b>	<b>156,97</b>	<b>349,77</b>	<b>98,66</b>	<b>3,79</b>	

103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250/30	14,34	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
-----	--------------------------------------	--------	-------	--------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------