



Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата:



Согласовано:

Директор ООО "Соблепит"

Дата: 21.11.2024 г.

Меню на 21.11.2024 года для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет 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	Бутерброд 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)	30,76	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	
209	Ябло свареное	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
338	Яблока 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	78,09	778,52	25,59	26,42	108,32	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	
	Фриадельки из говядины, тушеные 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	Каша 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	16,47	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
----	--	--------	-------	--------	------	------	-------	------	----	------	------	------	------	-------	------