



Утверждено:
 Директор ООО "Общепит"
 Сакапов Р.Ш.
 Дата: 26.09.2024 г.

Меню на 26.09.2024 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) | 11,28 | 146,2 | 2,33 | 8,49 | 14,66 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,13 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 204 | Макаронные отварные с сыром | 205(200/5) | 23,07 | 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 | Яйцо вареное | 40 | 11 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 338 | Яблоки св. порциями | 100 | 9 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | Итого | 625 | 68,7 | 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 |
| | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 100(50/50) | 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 |
| | Итого | 890 | 73,26 | 744,65 | 20,49 | 28,35 | 82,63 | 0,24 | 58,41 | 0,49 | 8,05 | 118,85 | 303,7 | 79,92 | 4,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------|-------|--------|------|------|-------|------|----|------|------|------|------|-------|------|
| 98 | Суп крестьянский с крупой с мясом курицы | 250/30 | 16,29 | 109,76 | 1,89 | 4,97 | 14,28 | 0,05 | 18 | 0,23 | 2,36 | 23,5 | 50,1 | 20,75 | 0,65 |
|----|--|--------|-------|--------|------|------|-------|------|----|------|------|------|------|-------|------|