

### Окончательный вариант

Согласовано:		Утверждаю:
Директор	<i>А.В.У. Грановская</i>	(Генеральный) директор ООО "Общепит"
	<i>И.А. Федорова</i>	(ФИО директора)
Дата:	<i>01.09.2022</i>	Дата: <i>01.09.2022</i> г.

### Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше

		День 1 (Понедельник)													
		Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
№ по СР	Наименование блюда		Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	338	Мандарины св.порциям	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>621,46</b>	<b>18,22</b>	<b>20,77</b>	<b>76,73</b>	<b>0,31</b>	<b>109,93</b>	<b>110</b>	<b>1,42</b>	<b>538,09</b>	<b>474,83</b>	<b>113,75</b>	<b>4,58</b>
<b>Обед</b>	71	Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	102	Суп картофельный с горохом	200	148	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05
	269	Котлеты рубленые с соусом	50/50/10	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	309	Макароны отварные	200	282,66	7,14	10,5	39,9	0,08	0	0	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05

		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>836,66</b>	<b>25,57</b>	<b>31,69</b>	<b>92,57</b>	<b>0,56</b>	<b>12,17</b>	<b>12,1</b>	<b>5,84</b>	<b>110,16</b>	<b>251,33</b>	<b>171,29</b>	<b>6,24</b>
						<b>День 2 (Вторник)</b>									
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по С</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>ыход (гр</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45
	294	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	100(50/5	196	13,6	9,5	2,33	0,06	0,55	0	0	37,1	51,1	13,1	1,09
	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>654,6</b>	<b>20,37</b>	<b>17,19</b>	<b>80,46</b>	<b>0,23</b>	<b>6,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,99</b>	<b>54,92</b>	<b>112,18</b>	<b>112,06</b>	<b>2,64</b>
<b>Обед</b>	43	Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22
	279	Тефтели рубленые с соусом	60/50/1	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>984,1</b>	<b>32,09</b>	<b>32,08</b>	<b>114,77</b>	<b>0,55</b>	<b>29,1</b>	<b>62,6</b>	<b>3,73</b>	<b>145,56</b>	<b>565,74</b>	<b>297,11</b>	<b>11,06</b>