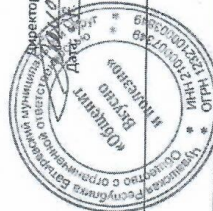


Согласовано:
 Директор
 (ФИО директора)
 Дата: 20.09.2023

Утверждено:
 Директор ООО "Общелит"
 (ФИО директора)
 Дата: 19.09.2023 г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 на 08 сентября 2023 года.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассычатая с маслом	200	11	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
15	Сыр порционные	25	13,5	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
382	Какао с молоком	200	9,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
338	Мандарины св. порциями	100	29	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,6	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	565	65,6	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
67	Винегрет овощной	100	6,4	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	7	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	35	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
310	Картофель отварной	230	8	22,23	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73
342	Компот из св.яблок	200	9	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,06
	Итого	925	68	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и С мясом	255 (250/5)	15	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
376	Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0

Повар: Ефим Яковлевич