

Согласовано: _____
Директор (ФИО Директора)
Дата: _____ г.

**Меню на 11 сентября 2023 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет и старше**



Утверждаю: _____
Директор ООО "Общепит" Саняпов Р. Ш.
Дата: _____ г.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	12	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49					
174	Каша молоч.,рисовая с маслом	210(200/10)	17,5	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55					
382	Какао с молоком	200	9,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98					
338	Хлеб пшеничный	20	1,3	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22					
338	Хлеб пшеничный св.порциями	100	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1					
	Итого	580	49,8	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24					
Обед	52 Салат из свеклы	100	3	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33					
102	Суп картофельный с горохом	250	4	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05					
269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	39,3	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3					
321	Каша пшеничная	230	8,1	159,17	4,78	6,18	21,78	0,06	39,47	0,18	0,51	129,01	93,62	46,8	1,83					
348	Компот из кураги	200	13,4	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66					
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого	920	70,4	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17					
	102 Суп картофельный с горохом	250	12	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05					