

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

Утверждено: _____
 Директор ООО "Общепит"
 Санзипов Р. Ш.
 г.

Меню на 14 сентября 2023 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	7,6	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35		
204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	27,2	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	9,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
209	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		
209	Яйцо вареное	40	8	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
338	Яблоко св.порчкими	100	8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	625	62,9	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	4,4	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	7	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65		
280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	43	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	17,3	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09		
348	Компот из изюма	200	5,5	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6		
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	890	79,8	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16		
98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250	15	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65		

