

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит" _____ г.

Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 на 22 сентября 2023 года.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая 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 порционными	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	25	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1			
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	Итого	565	61,56	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96			
Обед	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	9,4	222,23	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	5	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	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	925	65,36	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5			

обед		Рассольник Ленинградский со сметаной и		255 (250/5)		16		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	

