Согласовано: Б. Мирова
Директор
_____ (ФИО директора)
Дата 21.09.23

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

Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет и старше на 21 сентября 2023 года

					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	20,2	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	376	Чай с сахаром	200(15)	2,7	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		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	**550**	**38,46**	**635,82**	**16,3**	**22,42**	**90,02**	**0,2**	**1,71**	**0,13**	**0,46**	**304,89**	**315,99**	**60,12**	**1,88**
Обед	52	Салат из свеклы	100	4	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	7,5	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	269	Биточки рубленные с соусом	100 (50/50)	34,75	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макароны отварные	200	8	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	348	Компот из чернослива	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		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	**895**	**65,81**	**797,6**	**21,42**	**31,33**	**106,48**	**1,34**	**33,3**	**0,3**	**9,48**	**133,68**	**318,37**	**104,66**	**6**
обед																
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	16,5	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78

Повар: Яков Ярославов 2Р