

Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 К.М. Санзипов Р.Ш.
 _____ г.



Меню на 29 сентября 2023 года для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------|--|-------------|------------|------------------|-------|-------|----------|------|-------|---------------------------------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 182 | Каша полбяная молочная с маслом | 260(250/10) | 19,87 | 351,13 | 11,47 | 12,62 | 46,01 | 0,04 | 1,63 | 0,06 | 0,1 | 150,88 | 114,35 | 17,33 | 0,14 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 10,6 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 1,4 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | | |
| 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 | | |
| | Итого | 550 | 58,03 | 632,63 | 18,43 | 15,75 | 98,24 | 0,18 | 41,03 | 0,09 | 0,34 | 313,88 | 247,35 | 47,93 | 0,78 | | |
| 52 | Салат из свеклы | 100 | 3,48 | 89,85 | 1,35 | 6,08 | 7,87 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,73 | 35,15 | 40,85 | 20,9 | 1,33 | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 7,5 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 | | |
| 290 | Птица тушенная в смет.соусе | 100(50/50) | 32 | 113,6 | 14,42 | 19,99 | 2,95 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,97 | 16,69 | 9,99 | 1,61 | 0,05 | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,52 | 359,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 184,24 | 6,19 | | |
| 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 | 890 | 62,06 | 869,87 | 33,31 | 38,24 | 131,06 | 0,5 | 32,76 | 0,36 | 6,72 | 118,16 | 470,07 | 257,85 | 10,13 | | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом | 250 | 16,5 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 | | |