

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

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



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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
завтрак	330/223 Запеканка творожная со сметан,соус.	215(180/35)		31	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11	
	376 Чай с сахаром	200(15)		3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2 БугерБрод с пивидлом	55		8,3	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	209 Яйцо вареное	40		3,2	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого :	550		8	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
				53,7	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42	
обед	67 Винегрет овощной	100		7,8	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)		10	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	294 Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)		36	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4	
	304 Рис отварной	200		12,5	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69	
	349 Компот из сухофруктов	200		5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40		3,2	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	895		75	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1	
обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)		18	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	291 Плов из птицы	200		44,3	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	0,14	0,1	1,35	46,34	175,34	54,04	1,98	