



Согласован  
Директор  
Дата



Утверждаю:  
Директор ООО "Общепит"  
Самоелов Р.Ш.  
Дата

Меню на 07.11.2023 года для обучающихся образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Продовольственная ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Цена, руб.	Калор.	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак	330/223 Залпеченная творожная со сметаной соус.	215(180/75)	36,23	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,48	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 Бутерброд с повидлом	55	8,69	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,8	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	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	4,5	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Итого:	550	59,32	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	6,7	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 картофельным со смет	25(230/5)	10	114,89	2,04	5,95	14,17	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
Обед	291 Плов из птицы	200	47,43	305,44	16,94	10,45	35,74	0,1	6,03	0,11	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98	
	349 Компот из сушеных фруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	12,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	895	72,19	768,62	24,01	26,89	89,18	0,2	31,33	0,59	11,44	118	274,43	100,9	3,95	
обед	82 Борщ с капустой картофельным со смет	25(230/5)	19	114,89	2,04	5,95	14,17	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	

Итого: 895 граммов