

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



Утверждаю:
 Директор ФООО "Общепит" _____
 Дата: _____ г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 на 17.11.2023 года.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Ккал	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества								
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																				
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	13,38	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 порциями	25	14,2	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25					
382	Каша с молоком	200	11,18	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	15	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	56,32	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																			
62	Салат из моркови с сахаром	100	4,45	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4					
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	Грица тушеная в сметане	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					
312	Пюре картофельное	230	11,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52					
342	Компот из яблок	200	6	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	66,96	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42					
	Обед																			
96	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					