



Сотрудник: Директор: Утверждаю:
 Дата: 2013 г. 28 октября 2013 года
 Директор ООО "Объединенный Центр" Дата:

Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 28 ноября 2013 года

№ по СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность		Витамины и минеральные вещества								
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	19,2	347,76	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
382	Каша с медом	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
2	Бутерброд с повидлом	55	9,28	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,5	0,44
	Итого	555	42,22	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
Обед															
67	Винегрет овощной	100	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 картошкой со смет	255 (250/5)	9	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
278	Гармош рубленые с соусом	110(60/50)	34,75	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
302	Каша гречневая рассычатая с маслом	210(200/10)	13,86	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
319	Компот из смеси сухофруктов	200	6,07	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	915	74,24	967,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	241,76	9,34
82	Борщ с капустой картошкой со смет. и маслом	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

Повар: *Ефат Ефимовна*
 Младшая сестра