

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО Директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждено:  
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно" \_\_\_\_\_  
 (ФИО Директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Меню на 05.12.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ 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		
Завтрак	230/223 Запеканка творожная со сметан,соус.	155(130/25)	28,59	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83		
	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 и маслом	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		
		50	3,2	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55		
	209 Яйцо вареное	40	11,8	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
	Итого :	500	56,07	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25		
	67 Винегрет овощной	60	5,4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46		
	82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	8	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		
Обед	291 Плов из птицы	150	35,53	229,01	12,71	7,85	26,81	0,08	4,52	0,08	3,3	34,76	131,51	40,53	1,49		
	349 Компот из сухофруктов	200	6,07	126,05	0,57	0	32,21	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	805	57,56	617,7	18,77	19,14	73,84	0,15	22,17	0,43	7,98	86,07	199,45	73,67	2,89		
обед	82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	205(200/5)	17	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО Директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общелит"  
 Санянов Р.Ш.  
 \_\_\_\_\_ г.

**Меню на 05.12.2023 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		
завтрак	330/223 Запеканка творожная со сметан,соус.	215(180/35)	31,32	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 БургерБрод 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	3,2	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	209 Ябло вареное	40	11,8	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>58,8</b>	<b>781,05</b>	<b>39,34</b>	<b>31,29</b>	<b>85,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>0,25</b>	<b>1,37</b>	<b>331,15</b>	<b>529,58</b>	<b>60,8</b>	<b>3,42</b>		
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 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		
Обед	291 Плов из птицы	200	47,43	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98		
	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	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>72,19</b>	<b>768,62</b>	<b>24,01</b>	<b>26,89</b>	<b>89,18</b>	<b>0,2</b>	<b>31,33</b>	<b>0,59</b>	<b>11,44</b>	<b>118</b>	<b>274,48</b>	<b>100,9</b>	<b>3,99</b>		
обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	19	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		

