



Согласовано:

Директор

*Темцова* (ФИО директора)

Дата: *14.12.2023*

Сверждено:  
 Директор ФЦС  
 Общепит"  
 Д.А.Иванов  
 14.12.2023 г.

Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 14.12.2023 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб. Коп.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
				Белки	Жиры	Углевод.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброд с сыром	14,5	15,9	5,76	7,04	14,49	0,14	0	0,06	0,10	17,11	0	0	9,40	0,11		
175	Каша из риса и пшена с маслом	300(250/10)	21,10	320,57	7,4	36,12	40,27	0,22	1,61	0,07	0,26	157,63	19,38	45,07	0,9		
376	Чай с сахаром	40	2,56	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	550	41,61	635,82	16,3	27,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,66	60,12	1,85		
	<b>Итого</b>																
<b>Обед</b>																	
71	Оуэрцы свежие кусками	50	9,47	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,56	0,8	С, Е		
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	6,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,27	36,6	50,06	21,86	0,72		
260	Гуляш из говядины	100(50/50)	55,69	221	14,55	16,72	7,89	0,03	0,92	0,93	0	21,8	154,28	22,03	3,0		
309	Макаронные изделия	200	21	260,59	7,03	6,5	47,3	0,07	0	0,33	1,05	5,42	50,54	9,02	1,06		
348	Компот из чернослива	200	10,15	92,31	0,34	0	2,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,43		
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	21	1,03		
	<b>Итого</b>	845	92,17	748,82	26,79	34,47	91,31	5,93	23,23	1,95	25,38	117,97	350,32	99,87	7,22		
<b>обед</b>																	
	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	15,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,27	36,6	50,06	21,86	0,72		
	<b>Итого</b>																

Подар: *сметаной*