Согласовано:
Директор школы
_____
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит вкусно и полезно"
_____
Дата: _____ г.

Меню на 11 декабря 2023 года

для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет и старше

(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порциями	25	14,77	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	210(200/10)	16,92	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	18	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**555**	**61,85**	**644,2**	**19,72**	**21,22**	**86,12**	**0,32**	**39,47**	**0,15**	**0,6**	**513,54**	**452,4**	**91,49**	**2,13**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	6,6	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	34,75	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	8,1	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
		Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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	**890**	**63,26**	**805,33**	**25,85**	**27,85**	**92,57**	**1,45**	**58,57**	**0,6**	**7,68**	**103,99**	**270,93**	**85,9**	**5,37**

	102	Суп картофельный с горохом и с мясом курицы	250	14,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05

Повар_____

Медсестра _____