20.12
с12лет

Согласовано:
Директор
(ФИО директора)
Дата: 20.12.23

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Санзяпов Р.Ш.
Дата 20.12.2023 г.

**Меню на 20.12.2023 года для обучающихся образовательных учреждений**
*Возрастная категория: с 12лет и старше*

| | № 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 | 14 | Масло сл. порциями | 10 | 6,47 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | 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 |
| | | Чай с фруктовым соком | 200 | 6 | 33 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | 0 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 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 |
| Завтрак 2 | 338 | Яблоки св. порциями | 100 | 7,8 | 42 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | | **Итого** | **560** | **39,75** | **565,3** | **12,56** | **21,25** | **81,21** | **0,25** | **7,68** | **0,1** | **0,79** | **163,94** | **252,4** | **72,54** | **4,22** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | 71 | Огурцы свежие кусками | 50 | 9,6 | 12 | 0,7 | 0,1 | 4,72 | 0,01 | 5,7 | 0 | 1,64 | 21,09 | 24,51 | 12,54 | 0,8 |
| | 103 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 250 | 7,5 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 |
| | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100(50/50) | 36,62 | 118,76 | 7,21 | 5 | 10,92 | 0,06 | 0,62 | 0,03 | 2,54 | 45,26 | 102,07 | 8,82 | 0,4 |
| | 312 | Пюре картофельное | 230 | 11,95 | 253,42 | 4,78 | 12,51 | 30,23 | 0,21 | 7,98 | 0,26 | 0,33 | 57,94 | 126,86 | 45,55 | 1,52 |
| | 348 | Компот из чернослива | 200 | 10,15 | 92,81 | 0,34 | 0 | 23,65 | 0 | 0,45 | 0 | 0,27 | 11,89 | 12,33 | 15,16 | 0,45 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 94,5 | 3,65 | 0,65 | 17,75 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 18,5 | 89 | 27,5 | 1,35 |
| | | **Итого** | **980** | **79,02** | **693,44** | **19,5** | **21,05** | **108,18** | **0,48** | **36,35** | **0,61** | **6,96** | **182,13** | **423,02** | **137,87** | **5,6** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 103 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 250 | 16,5 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 |

Повар: Ярмакова