



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Санялов Р.Ш.  
 28.12.2023 г.

28.12.



Согласовано:  
 Директор  
 ФИО директора)  
 Дата: 28.12.2023

Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 28.12.2023 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	14,67	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	21,18	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	550	41,61	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
Обед	71 Огурцы свежие кусками	50	9,6	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	0,8
	88 сметаной	255(250/5)	6,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	55,69	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06
	309 Макароны отварные	200	8,1	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	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	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	845	92,3	748,82	26,79	34,47	91,31	5,93	23,23	1,95	25,38	117,07	350,82	90,87	7,23
обед	88 Ши 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	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78

*Потенциал сбалансирован*