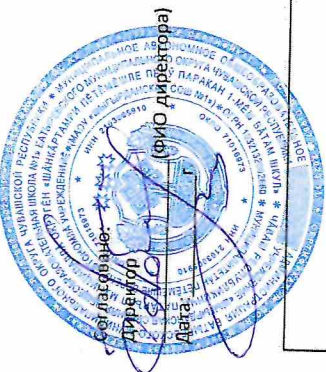




Утверждаю:  
 Директор СОД "Общепит"  
 [Подпись]  
 29.12.2023 г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 на 29.12.2023 года.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	13,86	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
15	Сыр порциями	25	14,77	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
338	мандарины св. порциями	100	15,6	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	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	
	Итого	565	57,97	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96	
62	Салат из моркови с сахаром	100	4,45	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	7	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	35	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
312	Пюре картофельное	230	11,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
342	Компот из св.яблок	200	6	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	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	925	66,96	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42	

обед

96	Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	255 (250/5)	16	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
----	--	-------------	----	-------	------	------	-------	-----	------	------	------	------	-------	-------	------