

Согласовано: _____
 Директор _____ (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю: _____
 Директор ООО "Общелит"
 С. Саяпов Р. Ш.
 _____ г.



**Меню на 05.03.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
завтрак	330/223 Запеканка творожная со сметан, соус.	215(180/35)	36,23	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11				
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0				
	2 Бутерброд с повидлом	55	9,52	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87				
	Хлеб пшеничный	40	3,3	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	209 Яйцо вареное	40	12	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
	Итого :	550	64,25	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42				
обед	67 Винегрет овощной	100	9	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77				
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	10	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24				
Обед	291 Плов из птицы	200	40,34	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98				
	349 Компот из сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого	895	67,48	768,62	24,01	26,89	89,18	0,2	31,33	0,59	11,44	118	274,48	100,9	3,99				
обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	16,45	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24				