

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Утверждено:  
 Директор ООО «Обществу»  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

**Меню на 07.03.2024 года для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше**

| № по СР        | Наименование блюда                       | Выход (гр) | Цена         | Пищевая ценность |              |              |               |             |              | Витамины и минеральные вещества |             |               |               |              |             |  |
|----------------|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
|                |  |            |              | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | А                               | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe          |  |
| <b>Завтрак</b> |  |            |              |                  |              |              |               |             |              |                                 |             |               |               |              |             |  |
| 1              | Бутерброд с маслом сливочным             | 40 (30/10) | 8,94         | 146,2            | 2,33         | 8,49         | 14,66         | 0,03        | 0            | 0,04                            | 0,13        | 8,4           | 22,5          | 4,2          | 0,35        |  |
| 204            | Макароны отварные с сыром                | 205(200/5) | 22,37        | 286,32           | 10,95        | 9,41         | 38,33         | 0,07        | 0,14         | 0,07                            | 1,1         | 66,21         | 121,92        | 14,52        | 1,13        |  |
| 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        |  |
|                | Хлеб пшеничный                           | 40         | 2,64         | 95,2             | 3,04         | 0,32         | 19,44         | 0,04        | 0            | 0                               | 0,04        | 8             | 26            | 5,6          | 0,44        |  |
| 338            | Яблоко св.порциями                       | 100        | 8,5          | 45               | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 0,03        | 4            | 0,01                            | 0,4         | 10            | 8             | 2            | 1           |  |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>625</b> | <b>53,63</b> | <b>715,72</b>    | <b>20,51</b> | <b>21,82</b> | <b>108,04</b> | <b>0,21</b> | <b>5,44</b>  | <b>0,14</b>                     | <b>1,68</b> | <b>217,73</b> | <b>294,62</b> | <b>57,32</b> | <b>3,9</b>  |  |
| <b>Обед</b>    |  |            |              |                  |              |              |               |             |              |                                 |             |               |               |              |             |  |
| 29             | Салат из сырых овощей                    | 100        | 13,3         | 73,9             | 1,09         | 6,04         | 3,78          | 0,03        | 13,21        | 0,03                            | 2,32        | 25,42         | 35,62         | 18,84        | 0,66        |  |
| 98             | Суп крестьянский с крупой                | 250        | 4,55         | 109,76           | 1,89         | 4,97         | 14,28         | 0,05        | 18           | 0,23                            | 2,36        | 23,5          | 50,1          | 20,75        | 0,65        |  |
|                | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 100(50/50) | 32,43        | 161,44           | 8,37         | 9,52         | 11,52         | 0,05        | 1,6          | 0,01                            | 2,41        | 30,86         | 96,23         | 13,62        | 1,28        |  |
| 303            | Каша пшеничная вязкая                    | 200        | 18,24        | 230,22           | 5,47         | 8,39         | 32,65         | 0,11        | 0            | 0,04                            | 0,95        | 21,12         | 125,87        | 28,29        | 2,09        |  |
| 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           |  |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>890</b> | <b>76,66</b> | <b>799,37</b>    | <b>20,51</b> | <b>29,28</b> | <b>94,44</b>  | <b>0,24</b> | <b>32,81</b> | <b>0,31</b>                     | <b>8,04</b> | <b>100,9</b>  | <b>307,82</b> | <b>81,5</b>  | <b>4,68</b> |  |
| 98             | Суп крестьянский с крупой с мясом курицы | 250        | 11           | 109,76           | 1,89         | 4,97         | 14,28         | 0,05        | 18           | 0,23                            | 2,36        | 23,5          | 50,1          | 20,75        | 0,65        |  |