Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
_____
Дата: 12.03.2024г.

***Меню для обучающихся образовательных учреждений***
***Возрастная категория: с 12лет и старше на 13.03.2024 года***

| | № 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 сливочное порц. | 10 | 6,96 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | 219 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 210 | 69,78 | 579 | 32,52 | 26,91 | 51,42 | 0,1 | 0,792 | 88,56 | 0,684 | 422,1 | 470,64 | 55,02 | 2,205 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200(15/7) | 3,2 | 59,16 | 0,16 | 0,03 | 15,2 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
| | | 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 | Яблоки св.порциями | 100 | 8,5 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | | **Итого** | **570** | **91,08** | **853,16** | **36,17** | **35,91** | **95,94** | **0,17** | **7,592** | **88,61** | **1,234** | **445,3** | **509,18** | **63,46** | **3,705** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 47 | Салат из квашеной капусты с раст.маслом | 100 | 9,05 | 81,19 | 1,59 | 4,99 | 7,12 | 0,02 | 27,3 | 0,03 | 2,38 | 48,88 | 27,71 | 14,76 | 0,59 |
| | 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 |
| | 227 | Рыба припущенная с соусом | 100(50/50) | 36,37 | 65,76 | 9,29 | 1,78 | 3,29 | 0,06 | 1,03 | 0,04 | 0,38 | 35,34 | 100,19 | 3,1 | 0,1 |
| | 312 | Пюре картофельное | 230 | 13,02 | 253,42 | 4,78 | 12,51 | 30,23 | 0,21 | 7,96 | 0,26 | 0,33 | 57,94 | 126,86 | 42,55 | 1,52 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,5 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 94,5 | 3,65 | 0,65 | 17,75 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 18,5 | 89 | 27,5 | 1,35 |
| | | **Итого** | **920** | **74,74** | **742,87** | **22,7** | **22,72** | **111,51** | **0,49** | **57,89** | **0,65** | **5,27** | **188,11** | **412,01** | **116,21** | **4,64** |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 103 | Суп картофельный с макарон.изделиями м мясом | 250 | 13,95 | 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 _____

Медсестра _____