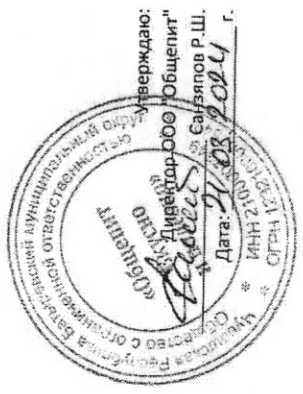




Согласовано:
Директор
Дата: 21.03.2024 г.

(Ф.И.О. директора)



Утверждено:
Директор ООО "Общепит"
Сайязов Р.Ш.
Дата: 21.03.2024 г.

Меню на 21.03.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	Макаронные 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	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	625	53,63	715,72	20,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9	
29	Салат из сырых овощей	100	13,48	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	4,37	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	16,43	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	
	Итого	890	75,03	799,37	20,51	29,28	94,44	0,24	32,81	0,31	8,04	100,9	307,82	81,5	4,68	
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	