

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

**Меню на 18.03.2024 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	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																				
3	Вутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49					
174	Каша молоч. рисовая с маслом	210(200/10)	19,26	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55					
382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98					
	Хлеб пшеничный	20	2,64	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22					
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					
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>54,58</b>	<b>679,68</b>	<b>17,36</b>	<b>22,87</b>	<b>98,99</b>	<b>0,19</b>	<b>6,7</b>	<b>0,67</b>	<b>0,87</b>	<b>403</b>	<b>390,6</b>	<b>80,89</b>	<b>3,24</b>					
	Салат из квашенной капусты с																			
<b>Обед</b>																				
47	рест.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					
102	Суп картофельный с горохом	250	4,4	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05					
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98					
309	Макаронь отварные	230	8,75	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25					
348	Компот из кураги	200	9,55	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66					
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>69,14</b>	<b>922,74</b>	<b>27,7</b>	<b>28,03</b>	<b>118,46</b>	<b>0,48</b>	<b>42,7</b>	<b>0,58</b>	<b>9,05</b>	<b>160,99</b>	<b>254,42</b>	<b>96,98</b>	<b>5,53</b>					
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	10,85	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05					



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Санжонов Р.Ш.  
 Дата: 18.03.2024 г.