

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

Утверждаю:

 Санзипов Р.Ш.
 г. _____



Меню на 19.03.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 БургерБрод 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	1,2	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 Глив из птицы	200	40,32	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 Комлот из сухобруктов	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	67,46	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		

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



Меню на 20.03.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	6,96	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
	173 Каша молоч.пшениан с маслом	210(200/10)	18,8	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46			
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44			
Завтрак 2	338 Груша св. порциями	100	25	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3			
	Итого	560	59,4	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22			
Обед	71 Огурцы свежие кусками	100	15	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	17	30	14	0,5			
	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			
	234 котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	35,14	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4			
	312 Пюре картофельное	230	13,04	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52			
	376 Чай с сахаром	200	3,5	56,85	0,1	0,03	14,99	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	880	77,48	657,48	19,26	21,08	96,7	0,51	35,1	0,65	6,69	166,15	416,18	124,17	4,85			
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	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			

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



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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витаминны и минеральные вещества										
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																				
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	Белки 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					
Обед																				
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	4,97	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	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					

Утверждаю:
 Директор ООО "Обществу"
 Санзатов Р. Ш.
 Дата: 21.03.2024 г.

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

Меню на 22.03.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
запек	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	19,87	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	379 Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1
	338 Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	100	17	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	550	50,39	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
	71 Помидоры свежие порциями														
	100 Суп картофельный с макаронными изделиями	100	24	22	1,1	0,2	3,8	0,06	17,5	0,06	2,73	14	26	20	0,9
обед	290 Птица тушенная в смет. соусе	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
	302 Каша гречневая рассыпчатая	100(50/50)	26,42	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	342 Компот из св.яблок	200	13,38	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	Хлеб ржано-пшеничный	200	6	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Итого	40	2,64	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	890	79,94	802,02	33,06	32,36	126,99	0,54	40,76	0,42	6,72	97,01	455,22	256,95	9,7
обед	103 Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	250	16,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Санзаяв Р.Ш.
 Дата: 22.03.2024 г.