



Утверждено:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Санитаров Р.Ш.  
 Дата: 20.03.2024 г.

Согласовано:  
 Директор  
 ООО "Общепит"  
 Дата: 20.03.2024 г.

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

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
14	Масло сл. порциями	10	6,95	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
173	Каша молоч.пшеница 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	16	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	0,04	8	26	5,6	0,44		
338	Груша сл.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	0,52	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		

Зубаф  
 Зубаф