



Утверждаю:
 Директор ФЦС «Общепит»
 Санжогов Р.Ш.
 Дата: 01.04.2024 г.

Меню на 01.04.2024 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	Мg	Fe	
Завтрак	3 Булгурод 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 Кашар 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	
	338 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	
	Рблики св.порциями	100	8,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	580	54,58	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24	
Обед	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	
	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	
	294 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	0,88	
	309 Макароны 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	
	Итого	920	69,14	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,33	
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	

Меню: суп картофельный с горохом с мясом