

Сотрудники
Директор
Дата: 21.05.2024
Ф.И.О. (подпись)

Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 21.05.2024 года

Утверждаю:
Директор ООО «Общесит»
Дата: 21.05.2024

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	20,62	341,74	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09		
	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		
	2 Бутерброд с повидлом	55	9,64	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	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Итого	555	44,08	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38		
Обед	71 Повидоры свежие порциями	100	14,5	13,2	0,66	0,12	2,28	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	1,2	0,54		
	82 Борщ с капустой нартофелем со смет.	255 (250/5)	9,1	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		
	279 Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	34,75	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	19,8	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дерюжский	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	915	86,79	758,1	25,47	23,61	90,54	0,4	24,23	0,36	8,9	91,74	428,84	238,23	9,11		
	82 Борщ с капустой нартофелем со смет. И маслом	255 (250/5)	15,79	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		

Повар *Степан Степанович*
Мастера *Виталий*