

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



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Санзлов Р.Ш.
 Дата: 22.01.2024 г.

Меню на 12.01.2024 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	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	0	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	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	0,2	35	17	11	0,1	
	338 мандарины св. порциями	100	25	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78	
	Итого	550	58,31	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	0	313,88	247,35	47,93	0,78	
	52 Салат из свеклы	100	4	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33		
обед	103 Суп картофельный с макаронными 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		
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	33	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
	302 Каша гречневая рассыпчатая	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		
	342 Компот из св.яблок	200	5	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Итого	890	65,44	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13		
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		