

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Санзипов Р.Ш.  
 Дата: 18.01.2024 г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений**  
**Возрастная категория: с 12 лет и старше на 18.01.2024 года**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	14,67	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	21,18	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95		
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>41,61</b>	<b>635,82</b>	<b>16,3</b>	<b>22,42</b>	<b>90,02</b>	<b>0,2</b>	<b>1,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>	<b>304,89</b>	<b>315,99</b>	<b>60,12</b>	<b>1,88</b>		
Обед	71 Огурцы свежие кусками	50	12,5	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	0,8		
	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	6,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	55,69	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06		
	309 Макароны отварные	200	8,1	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06		
	348 Компот из чернослива	200	10,15	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45		
	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		
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>95,2</b>	<b>748,82</b>	<b>26,79</b>	<b>34,47</b>	<b>91,31</b>	<b>5,93</b>	<b>23,23</b>	<b>1,95</b>	<b>25,38</b>	<b>117,07</b>	<b>350,82</b>	<b>90,87</b>	<b>7,23</b>		
обед	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	15,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		