18.01.
с12лет

Согласовано:
Директор
_____ (ФИО директора)
Дата: 18.01.2024 г.

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

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

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводь	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
		Итого	**550**	**41,61**	**635,82**	**16,3**	**22,42**	**90,02**	**0,2**	**1,71**	**0,13**	**0,46**	**304,89**	**315,99**	**60,12**	**1,88**
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
		Итого	**845**	**95,2**	**748,82**	**26,79**	**34,47**	**91,31**	**5,93**	**23,23**	**1,95**	**25,38**	**117,07**	**350,82**	**90,87**	**7,23**
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

Повар: Ярак Ярмакова ЭР