



Согласовано
 Директор
 ФИО Директора
 Дата: 05.09.2024

Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 05.09.2024 года

Осенне-зимний сезон

Утверждаю:
 Директор ФГОУ ВО «Общелит»
 Санжонов Р. Ш.
 Дата: 05.09.2024 г.
 Подпись: [Signature]

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, Руб. | Пищевая ценность | | | | | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | |
|---------|--|--------------|------------|------------------|-------|-------|----------|------|-------|------|------|--------|--------|---------------------------------|------|--|--|--|--|--|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводь | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| Завтрак | 3 Бутерброд с сыром | 50 (30/15/5) | 15,84 | 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) | 18,7 | 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) | 2 | 56,85 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | | | | | |
| | Итого | 550 | 39,34 | 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 | 100 | 14,4 | 12 | 0,7 | 0,1 | 4,72 | 0,01 | 5,7 | 0 | 1,64 | 21,09 | 24,51 | 12,54 | 0,8 | | | | | |
| | 88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной | 255(250/5) | 7,71 | 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) | 59,46 | 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 | 10,35 | 260,59 | 7,03 | 6,5 | 42,3 | 0,07 | 0 | 0,03 | 1,09 | 5,42 | 50,54 | 9,02 | 1,06 | | | | | |
| | 377 Чай с лимоном | 200(15/7) | 3 | 59,16 | 0,16 | 0,03 | 15,2 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 | | | | | |
| | Итого | 845 | 97,72 | 726,47 | 27,21 | 29,88 | 87,57 | 0,24 | 31,28 | 0,31 | 5,67 | 104,56 | 352 | 88,29 | 6,82 | | | | | |
| обед | 88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной | 255(250/5) | 13,86 | 98,12 | 1,85 | 5,94 | 8,26 | 0,06 | 21,86 | 0,25 | 2,37 | 38,64 | 50,06 | 21,86 | 0,78 | | | | | |

Всего 1 слайд
 Фоминская Е. В.