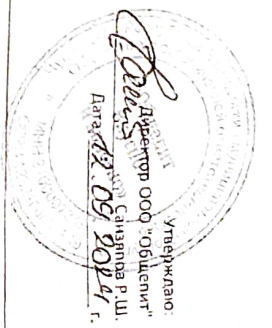




Семакович  
 Директор  
 Дата: 05.09.2024



Утверждено:  
 Директор ООО "Объединен"  
 Сидяков Р.Ш.  
 Дата: 05.09.2024 г.

Меню на 12.09.2024 года для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастной категорию: с 12лет и старше  
 Осенне-зимний сезон.

Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витаминные и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	11,28	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35			
	204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	23,07	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13			
	382	Какао с молоком	200	11,55	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
	209	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			
	338	Яйцо вареное	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
		Итого	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
			625	71,7	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9			
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	23,96	16,42	0,54			
	98	Суп крестьянский с крупой	250	10,14	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			
		Фриядельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	34	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28			
	303	Каша пшеничная вязкая	200	16,65	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09			
	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 Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Итого	890	73,26	744,65	20,49	28,35	82,63	0,24	58,41	0,49	8,05	118,85	303,7	79,92	4,6			
	98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250/30	16,56	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			

*Итого: 250/30 16,56 109,76 1,89 4,97 14,28 0,05 18 0,23 2,36 23,5 50,1 20,75 0,65*