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

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Дата: 16.09.2024

*Меню для обучающихся образовательных учреждений*
*Возрастная категория: с 12лет и старше на 06.09.2024 года*
*Осенне-зимний сезон*

| | № 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 | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 17,7 | 359,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 184,24 | 6,19 |
| | 15 | сыр порциями | 25 | 15,25 | 90 | 5,75 | 5,95 | 0 | 0,01 | 0,17 | 0,06 | 0,13 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 |
| | 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 |
| | 338 | мандарины св. порциями | 100 | 22 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| | | 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** | **565** | **69,3** | **728,11** | **25,02** | **18,47** | **110,61** | **0,43** | **39,47** | **0,12** | **1,2** | **408,19** | **560,78** | **240,59** | **7,96** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 6,67 | 49,02 | 0,74 | 0,05 | 6,89 | 0,04 | 2,02 | 0,04 | 0 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| | 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 255 (250/5) | 7 | 134,1 | 2,23 | 6,06 | 16,91 | 0,1 | 7,54 | 0,28 | 2,41 | 21,4 | 74,65 | 26,25 | 0,97 |
| | 290 | Птица тушенная в смет.соусе | 100(50/50) | 25,11 | 113,6 | 14,42 | 19,99 | 2,95 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,97 | 16,69 | 9,99 | 1,61 | 0,05 |
| | 312 | Пюре картофельное | 230 | 15,61 | 253,42 | 4,78 | 12,51 | 30,23 | 0,21 | 7,96 | 0,26 | 0,33 | 57,94 | 126,86 | 42,55 | 1,52 |
| | 342 | Компот из св.яблок | 200 | 7,7 | 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 | 2,8 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
| | | **Итого** | **925** | **64,89** | **734,7** | **25,25** | **39,29** | **99,05** | **0,44** | **19,18** | **0,59** | **4,43** | **130,29** | **317,56** | **114,84** | **4,42** |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом | 255 (250/5) | 13,15 | 134,1 | 2,23 | 6,06 | 16,91 | 0,1 | 7,54 | 0,28 | 2,41 | 21,4 | 74,65 | 26,25 | 0,97 |