



Утверждаю:
 Директор ООО "Общечит"
 С.С. Сауранов Р.Ш.
 Дата: 10.09.2024 г.

Меню на 10.09.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
330/223	Завтрак	215(180/35)	33	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11	
376	2 Запеканка творожная со сметаной, соус.	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	Чай с сахаром	55	10,9	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
2	Бутерброд с повидлом	50	3,5	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
209	Хлеб пшеничный	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Яйцо вареное	550	60,4	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42	
	Итого :															
	обед															
67	Винегрет овощной	100	9,67	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	13,5	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
291	Плов из птицы	200	41,41	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98	
348	Компот из кураги	200	9,43	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	895	76,81	766,75	24,52	26,89	88,3	0,22	32,16	0,71	12,58	151,08	304,67	122,61	4,65	
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	755(250/5)	20	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	