



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Санзаяв Р.Ш.  
 Дата: 22.09.2024 г.



Согласовано:  
 Директор (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

**Меню на 12.09.2024 года для обучающихся образовательных учреждений**  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	27,5	4,2	0,35		
204	Макаронные 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		
	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		
209	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		
338	Яблоки св.порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>71,7</b>	<b>778,52</b>	<b>25,59</b>	<b>26,42</b>	<b>108,32</b>	<b>0,24</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>239,73</b>	<b>371,42</b>	<b>62,12</b>	<b>4,9</b>		
43	Салат из белокожанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	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		
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	34	161,44	6,37	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		
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>73,26</b>	<b>744,65</b>	<b>20,49</b>	<b>28,35</b>	<b>82,63</b>	<b>0,24</b>	<b>58,41</b>	<b>0,49</b>	<b>8,05</b>	<b>118,85</b>	<b>303,7</b>	<b>79,92</b>	<b>4,6</b>		
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		