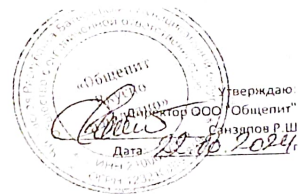




Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: 22.10.24



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Синяпов Р.Ш.  
 Дата: 22.10.2024

Меню на 22.10.2024 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	Ca	P	Mg	Fe		
завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	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	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	2	Бутерброд с повидлом	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		
		Хлеб пшеничный	50	3,5	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		
		Итого:	550	50,4	781,05	39,34	31,79	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42		
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		
Обед	291	Плов из птицы	200	39,31	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	Комлот 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		
		Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	815	76,11	814,35	26,04	27,05	98,02	0,24	32,16	0,71	12,6	155,08	317,67	125,41	4,87		
обед	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5/30)	19,35	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		

*Повар, Шеф-повар, Ермакова М.*