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

Утверждаю:
Директор ООО "Янтиковский общепит"
_____Е.Н.Самарина
Дата: 02.12.2024 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**455**	**604,2**	**18,92**	**20,92**	**78,02**	**0,26**	**1,47**	**0,14**	**0,4**	**478,54**	**435,4**	**80,49**	**2,03**
	43	Салат из белокочанной капусты	100	84,15	1,34	5,07	8,65	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
Обед	102	Суп картофельный с горохом с мясом	250(237,5/12,5)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	11,92	43,61	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	37	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**890**	**824,87**	**28,39**	**31,06**	**81,37**	**45,06**	**67,44**	**0,66**	**8,92**	**139,21**	**392,68**	**123,2**	**7,09**

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,71	16,79	40,59	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
Завтрак	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**555**	**742,68**	**18,92**	**24,7**	**112,95**	**0,35**	**3,01**	**0,11**	**1,49**	**322,09**	**462,49**	**134,63**	**4,38**
Обед	59	салат из моркови с яблоками	100	41,33	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной и мясом	255 (237,5/12,5/5)	134,06	5,52	9,19	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	361,01	11,76	8,54	57,77	0,29	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19