

Утверждаю

Директор ООО «Меркурий»

Т.Г. Яскина

«23» сентября 2022 г.



МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 10 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК 2															
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	7-00
576	Ватрушка "Лакомка"	100	13,50	31,50	32,50	468,00	0,05	0,13	0,20	0,93	105,00	162,70	18,70	0,70	15-00
	Итого:	300	14,90	31,50	61,50	590,00	0,05	0,13	0,20	0,93	106,00	162,70	18,70	0,80	22-00
ОБЕД															
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,93	5,03	13,30	110,30	0,07	9,43	0,05	0,33	72,00	82,00	28,00	0,75	14-65
412	Котлета куриная	100	15,02	10,70	9,30	188,80	0,10	0,86	0,04	0,43	37,20	94,40	18,60	1,14	26-00
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,50	49,40	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	181,00	6,06	10-00
518	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	8-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	2-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,85	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,60	2-00
	Итого:	840	36,79	27,31	110,35	915,60	0,60	14,29	0,14	2,69	166,20	542,30	253,40	12,91	62-65



Согласовано

Директор

2022 г.