

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



Утверждаю:
 Директор ООО "Объединит"
 Санзипов Р.Ш. _____ г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 07 сентября 2023 года**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Ккал	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества									
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	12	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49						
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	20,2	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95						
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	40	2,6	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44						
	Итого	550	38	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88						
Обед	52 Салат из свеклы	100	4	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33						
	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	7,5	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78						
	269 Биточки рубленые с соусом	100 (50/50)	39,3	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3						
	309 Макароны отварные	200	8,5	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06						
	348 Компот из чернослива	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08						
	Итого	895	70,9	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6						
обед	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	15,5	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78						