



Утверждаю:

 Директор ООО "Объединяя"

 Санжиков Р.Ш.

Меню на 14 сентября 2023 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe	
1	Бургер с маслом сливочным	40 (30/10)	7,6	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
204	Макаронные отварные с сыром	205(200/5)	27,2	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	Канаро с маслом	206	9,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
40	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
209	Яйцо вареное	40	8	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
338	Яблоки в порциях	100	8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9	
43	Салат из белокочанной капусты	100	4,4	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	7	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
280	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	100(50/50)	43	161,44	8,37	9,32	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
303	Каша пшеничная вязкая	200	17,3	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
348	Компот из яблок	200	5,5	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	Хлеб Деряницкий	40	2,6	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	890	79,8	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
	Суп крестьянский с крупой с мясом	250	15	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
98	курица														

Подпись: *Иванов И.И.*
 49,80