

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общелит"
 Санзипов Р.Ш.
 Дата: _____ г.

Меню на 13 сентября 2023 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	7,6	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	16,5	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
	Чай с фруктовым соком	200	7,5	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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		
Завтрак 2	338 Яблочки св. порциями	100	9	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
	Итого	560	43,2	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22		
Обед	47 Салат из белокочанной капусты	150	6,1	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85		
	111 Суп с макаронными изд.	250	7,5	118,02	2,28	5,02	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5		
	234 Котлеты рыбные с соусом	150(100/50)	38	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4		
	312 Пюре картофельное	230	9,2	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52		
	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	50	3,2	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35		
	Итого	980	73	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07		
111	Суп с макаронными изд. с мясом курицы	250	15,5	118,02	2,28	5,02	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5		

