

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Обедит!"
 Санжапов Р.Ш.
 _____ г.

Меню на 27.10.2023 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	19,87	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	0	120	14,35	17,33	0,14				
	379 Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	0	35	17	11	0,1				
	338 мандарины св. порциями	100	32,4	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78				
	Итого	550	65,71	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34									
	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				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48		27,45	68,25	28,3	1,08				
обед	290 Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	32	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97		16,69	9,99	1,61	0,05				
	302 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,52	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82		20,07	276,58	184,24	6,19				
	342 Компот из св.яблок	200	5	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16		4	3,2	0,8	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56		14,8	71,2	22	1,08				
	Итого	890	62,58	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72		118,16	470,07	257,85	10,13				
обед	103 Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	250	16,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48		27,45	68,25	28,3	1,08				

