



Утверждаю:
 Директор ООО "Объединит"
 Д.В.С. Санжогов Р.Ш.



Меню на 08.11.2023 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
14	Масло сл. порционная	10	6,47	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
173	Каша молочная с маслом	210(200/10)	17,72	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	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
40	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Хлеб пшеничный	100	7,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
338	Яблоки св. порциями	560	40,05	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	232,4	72,54	4,22		
	Итого																
71	Огурцы свежие кусками	50	5,05	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
103	Суп картофельный с макарон.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		
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	32,15	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	240	11,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,36	0,33	57,84	126,86	45,55	1,52		
348	Компот из чернославя	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45		
	Хлеб ржаной-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	68,85	693,44	19,5	21,05	108,18	0,48	36,35	0,61	6,96	182,13	423,02	137,87	5,6		
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	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		

Всего: 980 граммов