



Утверждено:
 Директор ООО "Обществу"



Согласовано:
 Директор

 Дата: 09.11.2023

Меню на 09.11.2023 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Высказ (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Варианты завтрака	40 (107/10)	8,39	2,33	8,49	14,96	0,03	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
301	Булочка с маслом и сливочным маслом	20 (33/32)	21,7	10,95	5,7	35,33	0,07	0,14	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
302	Маффины овсяные с сахаром	20	11,18	3,75	3,7	25,21	0,04	1,3	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
303	Маффины овсяные с сахаром	20	11,18	3,75	3,7	25,21	0,04	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
304	Хлеб пшеничный	40	2,56	3,04	4,5	9,28	0,03	0	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
202	Супо вареное	40	8	0,4	5,08	9,8	0,03	4	4	0,01	0,4	10	8	2	1
338	Яблоко сырое	62,5	59,13	25,59	76,42	108,32	0,24	5,44	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
Итого		100	5	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
43	Салат из вареной капусты	250	7	109,76	1,83	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
98	Суп крестьянский с крутой в	100 (50/50)	32,43	161,44	8,37	5,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
250	Суп	200	18,24	230,22	5,47	8,35	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
303	Маффины пшеничные с сахаром	200	5,5	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
304	Компот из яблок	40	2,56	3,17	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		890	70,73	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 крутой с мясом	250	16	104,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	98 курицы														

Два: суп крестьянский с мясом