

Согласовано:
Директор _____

Дата: _____ г. (ФИО директора)

Утверждаю:
Директор ООО "Общелит"
С.И. Санзьянов Р.Ш.
Дата: _____ г.

**Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 16.11.2023 года**



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	V1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	21,18	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95		
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	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		
	Итого	550	39,94	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88		
Обед	71 Огурцы свежие кусками	50	4,99	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	88 Ци из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	6,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	55,69	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06		
	309 Макароны отварные	200	8,1	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06		
	348 Компот из чернослива	200	10,15	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45		
	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	845	87,69	760,12	27,39	29,85	96,02	0,24	28,93	0,31	5,93	113,65	362,79	102,61	7,23		
обед																	
	88 Ци из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	15,2	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		