

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор (ФИО Директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «Общепит»  
 Саизайлов Р.Ш.  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

**Меню на 20.11.2023 для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав								
				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	14,83	0,04	0,1	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
174	Каша молочная с маслом	210(200/10)	19,26	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	31	0,98
382	Канаш с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	13	2,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	4	10	8	2
338	Вяленый св. порциями	100	7,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	10	8	2	1
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>52,52</b>	<b>679,68</b>	<b>17,36</b>	<b>22,87</b>	<b>98,99</b>	<b>0,19</b>	<b>6,7</b>	<b>0,67</b>	<b>0,87</b>	<b>403</b>	<b>390,6</b>	<b>80,89</b>	<b>3,24</b>	
<b>Обед</b>	<b>62 Салат из моркови с сахаром</b>	<b>100</b>	<b>4,45</b>	<b>49,02</b>	<b>0,74</b>	<b>0,05</b>	<b>6,89</b>	<b>0,04</b>	<b>2,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>15,46</b>	<b>31,66</b>	<b>21,63</b>	<b>0,4</b>	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
	<b>Коплеты рубленные из птицы с соусом</b>	<b>100(50/50)</b>	<b>34,75</b>	<b>164</b>	<b>8,45</b>	<b>9,85</b>	<b>10,36</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>0,13</b>	<b>1,79</b>	<b>37,94</b>	<b>48,8</b>	<b>13,4</b>	<b>0,98</b>	
309	Макаронный отварной	230	8,61	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25	
348	Компот из кураги	200	10,29	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	
	<b>Хлеб Деряжичий</b>	<b>40</b>	<b>2,56</b>	<b>98</b>	<b>3,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>65,91</b>	<b>890,57</b>	<b>26,85</b>	<b>23,09</b>	<b>118,23</b>	<b>0,5</b>	<b>17,42</b>	<b>0,59</b>	<b>6,67</b>	<b>127,57</b>	<b>258,37</b>	<b>103,85</b>	<b>5,34</b>	
102	Суп картофельный с горохом	250	14,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	