



Утверждаю:
 Директор ООО "Общелит"

 Дата: _____ г.

Меню на 04.12.2023 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										
				Кал	Белок	Жиры	Углеводы	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	14,67	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49			
174	Каша молоч. рисовая с маслом	210(200/10)	19,26	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,08	0,48	124,68	157,4	35,64	0,85			
382	Каша с маком	200	11,18	140	3,79	3,7	25,91	0,04	1,3	0	0,01	125,11	116,2	31	0,98			
	Хлеб пшеничный	20	1,28	47,9	1,52	0,16	9,22	0,02	0	0	0,02	4	1,3	2,8	0,22			
338	Блины (с.пшеница)	100	7,8	45	0,4	0,4	5,8	0,03	4	0,01	0,4	10	6	2	1			
	Итого	580	54,19	679,68	17,36	22,87	98,95	0,19	6,7	0,07	0,87	403	399,6	80,89	3,24			
62	Салат из моркови с сахаром	100	4,45	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4			
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			
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98			
309	Макаронные отварные	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			
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого	920	65,91	890,57	26,85	23,09	118,23	0,5	17,42	0,59	6,67	127,57	256,37	103,85	5,34			
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			

Лобачевская Е.А.