

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

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общелит" Санжапов Р.Ш.  
 Дата: 19.12.2023 г.



**Меню на 19.12.2023 года для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	330/223 Запеканка творожная со сметан, соус.	215(180/35)	31,32	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11		
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	2 БугерБрод с повидлом	55	9,28	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	209 Яйцо вареное	40	11,76	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>58,76</b>	<b>781,05</b>	<b>39,34</b>	<b>31,29</b>	<b>85,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>0,25</b>	<b>1,37</b>	<b>331,15</b>	<b>529,58</b>	<b>60,8</b>	<b>3,42</b>		
обед	67 Винегрет овощной	100	6,7	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77		
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	10	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		
Обед	291 Плов из птицы	200	47,43	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98		
	349 Компот из сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>72,19</b>	<b>768,62</b>	<b>24,01</b>	<b>26,89</b>	<b>89,18</b>	<b>0,2</b>	<b>31,33</b>	<b>0,59</b>	<b>11,44</b>	<b>118</b>	<b>274,48</b>	<b>100,9</b>	<b>3,99</b>		
обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	19	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		

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



**Меню на 20.12.2023 года для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
				ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	14 Масло сл. порциями	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 молоч.пшеница с маслом	210(200/10)	16,92	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		
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,4	8	26	5,6	0,44		
	338 Яблоки св. порциями	100	7,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>39,75</b>	<b>565,3</b>	<b>12,56</b>	<b>21,25</b>	<b>81,21</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>0,1</b>	<b>0,79</b>	<b>163,94</b>	<b>252,4</b>	<b>72,54</b>	<b>4,22</b>		
Обед	71 Огурцы свежие кусками	50	9,6	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)	36,62	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	230	11,95	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52		
	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	50	3,2	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35			
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>79,02</b>	<b>693,44</b>	<b>19,5</b>	<b>21,05</b>	<b>108,18</b>	<b>0,48</b>	<b>36,35</b>	<b>0,61</b>	<b>6,96</b>	<b>182,13</b>	<b>423,02</b>	<b>137,87</b>	<b>5,6</b>		
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		

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



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общит"  
 \*Сарьянов Р.Ш.  
 Дата: 21.12.2023 г.

**Меню на 21.12.2023 года для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	8,39	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
	204 Макароны отварные с сыром	205(200/5)	21,2	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13	
	382 Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	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	
	209 Яйцо вареное	40	11,76	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	338 Яблоко св.порциями	100	7,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>62,89</b>	<b>778,52</b>	<b>25,59</b>	<b>26,42</b>	<b>108,32</b>	<b>0,24</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>239,73</b>	<b>371,42</b>	<b>62,12</b>	<b>4,9</b>	
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	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	
	98 Суп крестьянский с крупой	250	7	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	32,43	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	
	303 Каша пшеничная вязкая	200	18,24	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09	
	348 Компот из изюма	200	7,03	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>72,26</b>	<b>794,32</b>	<b>20,69</b>	<b>28,32</b>	<b>95,49</b>	<b>0,27</b>	<b>55,61</b>	<b>0,49</b>	<b>8,14</b>	<b>131,92</b>	<b>327,75</b>	<b>87,41</b>	<b>5,16</b>	
98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250	16	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	

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



Утверждаю:  
 Санзюлов Р.Ш.  
 г.

**Меню на 22.12.2023 года для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
за завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	18,68	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1		
		40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44		
	338 мандарины св. порциями	100	15,6	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>47,72</b>	<b>632,63</b>	<b>18,43</b>	<b>15,75</b>	<b>98,24</b>	<b>0,18</b>	<b>41,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>313,88</b>	<b>247,35</b>	<b>47,93</b>	<b>0,78</b>		
	52 Салат из свеклы	100	4	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33		
обед	103 Суп картофельный с макаронными 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		
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	32	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
	302 Каша гречневая рассыпчатая	200	13,38	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		
	342 Компот из св.яблок	200	5	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
		40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>64,44</b>	<b>869,87</b>	<b>33,31</b>	<b>38,24</b>	<b>131,06</b>	<b>0,5</b>	<b>32,76</b>	<b>0,36</b>	<b>6,72</b>	<b>118,16</b>	<b>470,07</b>	<b>257,85</b>	<b>10,13</b>		
обед	103 Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	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		

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



Меню на 23.12.2023 г для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 12 (Суббота)						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
185	Запеканка рисовая со студ.молоком	200(170/30)	19,9	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3,2	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
873	Каша ячневая молочная вязкая	250	15,95	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
209	Яйцо вареное	40	11,76	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>52,09</b>	<b>782,26</b>	<b>21,38</b>	<b>24,45</b>	<b>119,07</b>	<b>0,24</b>	<b>4,56</b>	<b>0,19</b>	<b>2,44</b>	<b>314,62</b>	<b>520,11</b>	<b>81,63</b>	<b>3,05</b>
<b>47</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>125,08</b>	<b>2,4</b>	<b>7,49</b>	<b>11,52</b>	<b>0,03</b>	<b>37,95</b>	<b>0</b>	<b>3,45</b>	<b>62,97</b>	<b>46,37</b>	<b>21,54</b>	<b>0,85</b>
<b>Обед</b>	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>250</b>	<b>7,5</b>	<b>109,76</b>	<b>1,89</b>	<b>4,97</b>	<b>14,28</b>	<b>0,05</b>	<b>18</b>	<b>0,23</b>	<b>2,36</b>	<b>23,5</b>	<b>50,1</b>	<b>20,75</b>	<b>0,65</b>
268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	34,75	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
312	Пюре картофельное	230	11,67	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
348	Комлот 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 Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>74,13</b>	<b>815,68</b>	<b>20,79</b>	<b>32,48</b>	<b>90,44</b>	<b>0,34</b>	<b>65,9</b>	<b>0,51</b>	<b>7,94</b>	<b>186,36</b>	<b>328,77</b>	<b>118,29</b>	<b>4,82</b>
<b>Обед</b>	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>250</b>	<b>16,5</b>	<b>109,76</b>	<b>1,89</b>	<b>4,97</b>	<b>14,28</b>	<b>0,05</b>	<b>18</b>	<b>0,23</b>	<b>2,36</b>	<b>23,5</b>	<b>50,1</b>	<b>20,75</b>	<b>0,65</b>