



Утверждаю:
 Директор ООО "Общит"
 Санжало В.Ш.
 Дата: 07.02.2024 г.

Меню на 07.02.2024 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	6,96	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
	173 Каша молоч.пшеница с маслом	210(200/10)	17,22	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	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			
Завтрак	40 Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	338 Яблоки св. порциями	100	7,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3			
	Итого	560	40,62	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	163,94	252,4	72,54	4,22			
Обед	71 Огурцы свежие кусками	50	13,5	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	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	1,08			
	234 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	35,74	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82			
Завтрак	312 Пюре картофельное	230	12,64	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	1,52			
	376 Чай с сахаром	200	3,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0			
	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			
Итого	880	76,08	657,48	19,26	21,08	99,52	0,48	35,9	0,61	6,69	170,24	410,69	122,71	5,15			
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			