

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

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_ Санжапов Р.Ш.  
 г.

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 07 сентября 2023г  
 Осенне-зимний сезон.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	12	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	210(200/10)	17,5	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77	
	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	2,6	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>35,3</b>	<b>574,09</b>	<b>14,87</b>	<b>19,7</b>	<b>82,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>274,56</b>	<b>278,69</b>	<b>51,45</b>	<b>1,7</b>	
Обед	52 Салат из свеклы	60	2,4	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	88 картоф.со сметаной	205(200/5)	6,2	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	
	269 Макароны отварные с соусом	100(50/50)	39,3	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3	
	309 Компот из чернослив	200	8,5	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	348 Хлеб ржано-пшеничный	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>75,6</b>	<b>2,92</b>	<b>0,52</b>	<b>14,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14,8</b>	<b>71,2</b>	<b>22</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>68</b>	<b>745,2</b>	<b>20,67</b>	<b>27,64</b>	<b>102,45</b>	<b>1,32</b>	<b>25,68</b>	<b>0,26</b>	<b>7,96</b>	<b>114,17</b>	<b>292,9</b>	<b>92,42</b>	<b>5,34</b>	
	88 картоф.со сметаной и с мясом	205(200/5)	13,2	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	

Повар \_\_\_\_\_  
 Медсестра \_\_\_\_\_

