

Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:

 08.09.2023

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 08 сентября 2023 года**



№ по СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность							Витаминно-минеральный состав						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводч	В1	С	А	Е	Кальций	Р	Мg	Fe		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	9,5	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61		
15	Сыр порциями	25	13,5	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
382	Какао с молоком	200	9,5	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	2,6	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
338	мандарины св. порциями	100	29	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	520	64,1	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38		
67	Винегрет овощной	60	5,4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46		
	Рассолыник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	6	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78		
290	Птица тушенная в смет. соусе	100(50/50)	35	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
310	Картофель отварной	200	8	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51		
342	Компот из св.яблок	200	9	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Итого	805	66	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28		
Обед	Рассолыник Ленинградский со сметаной и с мясом	205(200/5)	14	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78		

Повар _____
 Медсестра _____