

Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

 г.



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 21 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	Mg	Fe					
Завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	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)	2,7	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0,44				
	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					
	Итого	500	35,76	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7					
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	Щи из свежей капусты с 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	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	34,75	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	Макароны отварные	200	8	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08					
348	Компот из чернослива	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08					
	Итого	805	62,91	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34					
обед																				
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной и с мясом	205(200/5)	15,2	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 _____