

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

Утверждаю:
 _____ г.

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 22 сентября 2023 года**



№ 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			
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 порционными	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	2,56	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	25	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	520	60,06	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		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	7	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	9,4	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	5	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	Хлеб 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	64,36	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	Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	205(200/5)	16	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 _____