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

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
_____
Дата: 05.09.2023г.

***Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений***

***Возрастная категория: с 7 – 11 лет .***

**05 сентября 2023 года**

| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 173 | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом | 210(200/10) | 16,75 | 280,9 | 7,63 | 13,34 | 32,51 | 0,18 | 1,3 | 0,06 | 0,8 | 143,83 | 234,95 | 70,05 | 1,69 |
| | 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 |
| | 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 4 | 156,7 | 2,38 | 4,39 | 27,11 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 0,44 | 10,9 | 29,4 | 11,3 | 0,87 |
| | | 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 |
| | | **Итого** | **505** | **32,85** | **675,8** | **16,84** | **21,25** | **104,87** | **0,31** | **2,7** | **0,1** | **1,29** | **287,85** | **406,55** | **117,95** | **3,98** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | 67 | Винегрет овощной | 60 | 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 |
| | 82 | Борщ с капустой картофелем со смет. | 205(200/5) | 7,9 | 90,04 | 1,57 | 4,87 | 10,71 | 0,04 | 9,88 | 0,22 | 1,96 | 35,92 | 43,29 | 22,02 | 0,94 |
| | 279 | Тефтели рубленые с соусом | 110(60/50) | 38,5 | 139,1 | 7,47 | 8,37 | 8,05 | 0,03 | 0 | 0,02 | 2,86 | 18,26 | 78,6 | 13,66 | 1,14 |
| | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 155(150/5) | 9,8 | 266,46 | 8,67 | 6,31 | 42,64 | 0,21 | 0 | 0,02 | 0,61 | 14,9 | 205,9 | 137,2 | 4,61 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,5 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Хлеб Дарницкий | 40 | 2,6 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **Итого** | **770** | **68,3** | **794,25** | **22,2** | **25,97** | **97,72** | **0,31** | **17,65** | **0,39** | **8,15** | **84,47** | **352,44** | **184** | **7,15** |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 82 | Борщ с капустой картофелем со сметаной мясом | 205(200/5) | 14,9 | 90,04 | 1,57 | 4,87 | 10,71 | 0,04 | 9,88 | 0,22 | 1,96 | 35,92 | 43,29 | 22,02 | 0,94 |

Повар _____

Медсестра _____