

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

Утверждаю:

 Санзипов Р.Ш.
 г.

**Меню на 12 сентября 2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет .**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	25	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83				
376	Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0				
2	Бутерброд с повидлом и маслом	55	8,3	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87				
209	Хлеб пшеничный	50	3,2	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55				
	Хлеб пшеничный вареное	40	8	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
	Итого :	500	47,7	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25				
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				
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	8	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94				
Обед																			
294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	36	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4				
304	Рис отварной	200	12,5	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69				
349	Компот из 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	805	70	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49				
обед																			
291	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	205(200/5)	16	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94				
	Плов из птицы	200	44,3	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	0,14	0,1	1,35	46,34	175,34	54,04	1,98				

