

Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО директора)

Дата: _____ г.

**Меню на 13 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	Mg	Fe		
14	Масло сл. порциями	10	7,6	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
173	Каша молоч. пшеница с маслом	155(150/5)	11,4	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
	Чай с фруктовым соком	200	7,5	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	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	
	Яблочки св. порциями	100	9	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	Итого	505	38,1	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83	
Завтрак 2																
47	Салат из белокочанной капусты	100	4,4	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57	
111	Суп с макаронными изд.	200	6	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4	
	Котлеты рыбные с соусом	150(100/50)	38	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
Обед																
312	Пюре картофельное	200	8	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
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	2,6	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	840	68	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22	
111	Суп с макаронными изд. с мясом курицы	200	14	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4	



Утверждаю:
 Директор «Общцентр»
 Саняпов Р.Ш.
 _____ г.