

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

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



Утверждаю:

 Вязено и Полезно"
 Саняпов Р.Ш.
 г.

№ 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				
З	Бутерброд с сыром	50	12	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49				
Завтрак	174 Каша молоч.,рисовая с маслом	155(150/5)	13,5	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41				
	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	20	2,6	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
	338 Б/блоки св.порциями	100	9,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	Итого	525	47,1	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1				
	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				
Обед	102 Суп картофельный с горохом	200	4,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64				
	269 Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	39,3	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3				
	321 Капуста тушеная	200	8,1	138,41	4,15	5,37	18,91	0,05	34,32	0,15	0,44	112,18	8,41	4,69	1,59				
	348 Компот из кураги	200	13,4	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66				
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого	800	70	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	226,8	83,8	5,99				
Обед	102 Суп картофельный с горохом	200	12,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64				