Согласовано:
Директор
Дата:

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
Санзапов Р.Ш.
Дата: г.

МЕНЮ

для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
На 02 октября 2023 года

					День 1(Понедельник)											
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	14,2	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	155(150/5)	11,25	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	25,2	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**500**	**62,81**	**542,02**	**17,52**	**16,09**	**74,37**	**0,27**	**40,44**	**0,13**	**0,51**	**479,18**	**398,66**	**77,35**	**1,74**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	4	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	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	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	34,75	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	8	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
		Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**59,51**	**736,7**	**24,17**	**24,48**	**84,66**	**1,39**	**41,41**	**0,46**	**6,25**	**80,7**	**240,79**	**71,96**	**4,74**
		Итого за день	1300	122,32	1278,72	41,69	40,57	159,03	1,66	81,85	0,59	6,76	559,88	639,45	149,31	6,48

	102	Суп картофельный с горохом и с мясом курицы	200	13,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64

Повар

Медсестра