



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_ г.  
 \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Вкусно-иПолезно"

Меню на 10.10.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	Зелеканка 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	Бургер/брод с повидлом и маслом	55	8,69	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	50	3,2	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55		
209	Яйцо 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	48,09	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		
291	Плов из птицы	150	35,53	229,01	12,71	7,85	26,81	0,08	4,52	0,08	3,3	34,76	131,51	40,53	1,49		
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	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	805	56,99	617,7	18,77	19,14	73,84	0,15	22,17	0,43	7,98	86,07	199,45	73,67	2,89		
обед	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	205(200/5)	17	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		