

Согласовано:
Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 20.10.2023 года**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
302	Каша гречневая расщипчатая с маслом	155(150/5)	10,43	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
15	сыр порционными	25	14,2	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	2,20	1,25	8,75	0,25	
382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
338	манدارины св. порциями	100	32,4	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	520	70,77	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38	
62	Салат из моркови с сахаром	60	2,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	Рассолыник Ленинградский со		7	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
Обед		205(200/5)														
290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	35	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
312	Пюре картофельное	200	10,99	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
342	Компот из св.яблок	200	6	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	805	64,22	676,83	24,2	36,63	91,76	0,4	16,64	0,51	3,92	119,31	286,68	104,12	4,03	
Обед																
96	Рассолыник Ленинградский со сметаной и с мясом	205(200/5)	16	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	

Повар _____
Медсестра _____



Утверждаю:
Директор ООО «Объединит Вкусное и Полезное»
Дата: 20.10.2023 г.