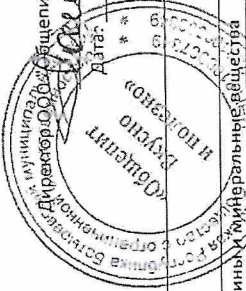


Утверждаю:
 Директор ООО «Ботаник Вкусно и Полезно»
 _____ г.



Меню на 27.10.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe		
162. Каша полбяная с маслом	210(10/200)	17,47	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
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	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
338. мандарины 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	550	63,31	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76
52. Салат из свеклы	60	2,1	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
103. изделия с макаронными	200	6	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
290. Птица тушеная в смет. соусе	100(50/50)	33	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
302. Каша гречневая рассыпчатая	200	13,38	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
342. Компот из св.яблок	200	5	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
Хлеб ржано-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	800	62,04	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13

обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	200	15	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
------	-----	--	-----	----	-------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	------	-------	------

