

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

Утверждаю:
 _____ г.

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 23.10.2023 г**



№ 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				
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	0,18	0,01	139,2	96	9,45	0,49		
174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	14,32	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	0,02	0,01	92,91	117,33	26,73	0,41		
382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,02	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	Хлеб пшеничный	20	2,56	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
338	Яблочки св.порциями	100	7,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	525	48,86	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1		
62	Салат из моркови с сахаром	60	2,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	0,03	0	15,46	31,66	21,63	0,4		
102	Суп картофельный с горохом	200	4,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	0,12	0,03	27,78	70,3	29,14	1,64		
	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	0,13	0,03	37,94	48,8	13,4	0,98		
309	Макароны отварные	200	8,1	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	0,12	0,03	5,42	51,46	9,21	1,08		
348	Компот из кураги	200	10,29	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	0,12	0,03	33,08	30,19	21,71	0,66		
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	800	62,57	816,32	24,67	20,77	107,37	0,44	14,67	0,54	6	0,54	0,54	119,68	232,41	95,09	4,76		
Обед	Суп картофельный с горохом и с мясом	200	13,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	0,12	0,03	27,78	70,3	29,14	1,64		