

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общественное учреждение и Полезна"
 _____ (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.



Меню на 07.11.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	330/223 Запеканка 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	291,2	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 Бутерброд 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 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
Обед	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	82 Сметаной	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