

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Меню на 08.11.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
14	Масло сл. порциями	10	6,47	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
173	Каша молоч.пшеница с маслом	155(150/5)	12,26	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07		
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,4	8	26	5,6	0,44		
338	Яблоки св. порциями	100	7,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
	Итого	505	35,09	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83		
	Обед																
71	Огурцы свежие кусками	50	5,05	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	Суп картофельный с макарон.изделиями	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		
103	Коллеты рыбные с соусом	100(50/50)	32,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4		
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		
348	Компот из чернославя	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45		
	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	840	65,75	617,1	17,57	18,73	96,5	0,42	30,97	0,52	6,48	165,38	375,02	118,16	4,91		
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	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		



Утверждаю:  
 Директор ООО "Объединит. Вкусно и Полезно"  
 \_\_\_\_\_  
 г.