

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

Меню на 10.11.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	182	Каша полбяная молочная 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
Завтрак		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	Хлеб пшеничный св. порциями	100	15	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	550	45,91	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
		Суп картофельный с макаронными														
	103	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
	290	Грица 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
Обед	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.ябло	200	5,83	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	62,87	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	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
		изделиями и с мясом														

Утверждаю:
Директор ООО "Общество с ограниченной ответственностью" _____
Дата: _____ г.