



Утверждаю:
 Директор ООО "Общество Вузна и Полезно"
 _____ г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 15.11.2023 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 | Mg | Fe | |
| 14 | Масло сливочное порц. | 10 | 6,48 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | |
| 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150(130/20) | 30,76 | 367,83 | 22,26 | 16,79 | 31,71 | 0,08 | 0,51 | 0,09 | 0,57 | 266,51 | 327,04 | 35,19 | 0,82 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200(15/7) | 3,2 | 59,16 | 0,16 | 0,03 | 15,2 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 7,8 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 | |
| | Итого | 500 | 50,8 | 641,99 | 25,91 | 25,79 | 76,23 | 0,15 | 7,31 | 0,14 | 1,12 | 289,71 | 365,58 | 43,63 | 2,32 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с раст.маслом | 100 | 6,88 | 83,39 | 1,6 | 4,99 | 7,68 | 0,02 | 25,3 | 0 | 2,3 | 41,98 | 30,91 | 14,36 | 0,57 | |
| | 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 | |
| | Рыба припущенная с соусом | 100(50/50) | 28,73 | 65,76 | 9,29 | 1,78 | 3,29 | 0,06 | 1,03 | 0,04 | 0,38 | 35,34 | 100,19 | 3,1 | 0,1 | |
| | 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 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 11 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0,10 | 0 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| | Компот из изюма | 200 | 7,03 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 | 0,03 | 0 | 0 | 0,1 | 15,87 | 25,59 | 8,33 | 0,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого | 840 | 110,22 | 736,71 | 25,85 | 24,84 | 82,32 | 0,42 | 50,53 | 0,53 | 4,49 | 187,53 | 398,4 | 90,23 | 4,45 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макарон.изделиями 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 | |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | |

Медсестра