



Утверждено:
 Директор ООО "Общепит.Вкусно и Полезно" _____
 Дата: _____

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 17.11.2023 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы в1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	10,43	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
15	Сыр порциями	25	14,2	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	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	мандарины св. порциями	100	15	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	520	53,37	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38
62	Салат из моркови с сахаром	60	2,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	7	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	35	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
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
342	Компот из св.яблок	200	6	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб 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	805	64,22	676,83	24,2	36,63	91,76	0,4	16,64	0,51	3,92	119,31	286,68	104,12	4,03
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	205(200/5)	16	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78

Повар _____
 Медсестра _____