



Утверждено:
 Директор ООО "Объединит Вкусно и Полезно"
 И.И. Асанзяпов Р.Ш.
 Дата: 2023.11.24 г.

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
 Меню на 24.11.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр) 210(10/200)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
182	Каша полбяная молочная с маслом	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	
	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	
	Хлеб пшеничный	100	17,4	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	550	48,31	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					1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6	97,56	2,25	2,23	16,73					1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	33	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,03	0,79	16,69	9,99	1,61	0,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,38	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0	0	19,22	65,67	177,03	5,94	
342	Компот из св.яблок	200	5,83	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	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	Суп картофельный с макаронными изделиями и 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	