

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

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 20.11.2023 г**



Утверждаю:  
 Директор ООО «Общество Вкусно и Ползано»  
 \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_ 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	Мг	Fe				
З	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49				
174	Каша молочно-рисовая с маслом	155(150/5)	14,32	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41				
382	Каша с маком	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	20	2,56	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
338	Яблоки сы. порциями	100	7,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>48,86</b>	<b>589,73</b>	<b>15,88</b>	<b>18,02</b>	<b>88,8</b>	<b>0,17</b>	<b>6,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,77</b>	<b>371,23</b>	<b>350,53</b>	<b>71,98</b>	<b>3,1</b>				
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				
102	Суп картофельный с горохом	200	4,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64				
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98				
309	Макаронные отварные	200	8,1	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08				
348	Компот из жураги	200	10,29	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66				
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>62,57</b>	<b>816,32</b>	<b>24,67</b>	<b>20,77</b>	<b>107,37</b>	<b>0,44</b>	<b>14,67</b>	<b>0,54</b>	<b>6</b>	<b>119,68</b>	<b>232,41</b>	<b>95,09</b>	<b>4,76</b>				
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный с горохом и с мясом</b>	<b>200</b>	<b>13,2</b>	<b>118,63</b>	<b>4,11</b>	<b>4,27</b>	<b>15,6</b>	<b>0,18</b>	<b>10,98</b>	<b>0,22</b>	<b>1,96</b>	<b>27,78</b>	<b>70,3</b>	<b>29,14</b>	<b>1,64</b>				