

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

Утверждаю:  
 Директор ООО "Объединит Виско и Девяно"  
 \_\_\_\_\_ \*Синянов Р.Ш.  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Меню на 22.11.2023 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	Мг	Fe					
14	Маггио сл. порциями	10	6,47	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02				
173	Каша ячлон-пшениая с маслом	155(150/5)	12,26	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07				
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,16	0,44					
338	Яблои св. порциями	100	7,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>35,09</b>	<b>463,12</b>	<b>10,36</b>	<b>16,12</b>	<b>69,46</b>	<b>0,2</b>	<b>7,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,7</b>	<b>129,58</b>	<b>198,66</b>	<b>58,4</b>	<b>3,83</b>				
	<b>Обед</b>																		
71	Огуцы свежие кусками	50	7,8	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8				
	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				
103	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	32,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4				
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				
348	Компот на черносливая	200	10,15	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45				
	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				
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>69,65</b>	<b>617,1</b>	<b>17,57</b>	<b>18,73</b>	<b>96,5</b>	<b>0,42</b>	<b>30,97</b>	<b>0,52</b>	<b>6,48</b>	<b>165,38</b>	<b>375,02</b>	<b>118,16</b>	<b>4,91</b>				
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	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				