Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
_____
Дата_____г.

***Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений***
***Возрастная категория: с 7 – 11 лет 29.11.2023 г***

| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 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) | 21,74 | 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 | 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** | **41,78** | **641,99** | **25,91** | **25,79** | **76,23** | **0,15** | **7,31** | **0,14** | **1,12** | **289,71** | **365,58** | **43,63** | **2,32** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 47 | 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 |
| | 103 | 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 |
| | 227 | Рыба припущенная с соусом | 100(50/50) | 22,73 | 65,76 | 9,29 | 1,78 | 3,29 | 0,06 | 1,03 | 0,04 | 0,38 | 35,34 | 100,19 | 3,1 | 0,1 |
| | 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 |
| | 209 | Яйцо вареное | 40 | 11,76 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0.10 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| | 348 | 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** | **67,95** | **736,71** | **25,85** | **24,84** | **82,32** | **0,42** | **50,53** | **0,53** | **4,49** | **187,53** | **398,4** | **90,23** | **4,45** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 103 | 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 |

Повар _____

Медсестра _____