

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



Утверждаю:
 Директор ООО "Объединит Вкусно и Полезно"
 Виле Александров Р.Ш.
 г. _____

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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	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	0,04	0	8	26	5,6	0,44		
338	Мандарины св. порциями	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 свежих овощей	60	2,1	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	Суп картофельный с макаронными 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		
290	Птица тушенная в сметане	100(50/50)	33	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	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	0,03	0	19,22	65,67	177,03	5,94		
342	Компот из свежих фруктов	200	5,83	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	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 сметаной	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		