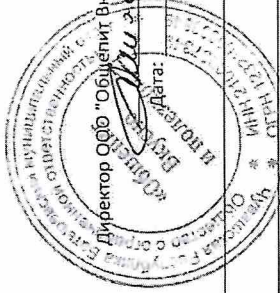




Согласовано:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор (подпись)  
 \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор ООБ "Общешкольный Вкусно и Полезно"  
 \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

**Меню на 05.12.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	330/223 Зелеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	28,52	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83		
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	2 Бутерброд с повидлом и маслом	55	9,28	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	Хлеб пшеничный	50	3,2	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55		
	209 Яйцо вареное	40	11,8	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>56,07</b>	<b>699,57</b>	<b>32,77</b>	<b>25,74</b>	<b>83,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>0,22</b>	<b>1,21</b>	<b>259,2</b>	<b>434,7</b>	<b>52,22</b>	<b>3,25</b>		
	67 Винегрет овощной	60	5,4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46		
	82 сметаной Борщ с капустой, картофелем со	205(200/5)	8	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		
Обед	291 Плов из птицы	150	35,53	229,01	12,71	7,85	26,81	0,08	4,52	0,08	3,3	34,76	131,51	40,53	1,49		
	349 Компот из сухофруктов	200	6,07	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>57,56</b>	<b>617,7</b>	<b>18,77</b>	<b>19,14</b>	<b>73,84</b>	<b>0,15</b>	<b>22,17</b>	<b>0,43</b>	<b>7,98</b>	<b>86,07</b>	<b>199,45</b>	<b>73,67</b>	<b>2,89</b>		

обед	82 сметаной Борщ с капустой, картофелем со	205(200/5)	17	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
------	--	------------	----	-------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------