



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
 Дата: 08.12.2023 г.

Меню на 08.12.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

| № по СП | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---------|--|-------------|------------------|--------|-------|----------|--------|---------------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|--|--|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 182 | Каша полбяная молочная с маслом | 210(10/200) | 17,88 | 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 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | | |
| 338 | Хлеб пшеничный св. порциями | 100 | 18 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | | |
| | Итого | 550 | 49,32 | 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 свеклы | 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 | | |
| 103 | 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 смет.соусе | 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 | 0,79 | 19,22 | 65,67 | 177,03 | 5,94 | | |
| 342 | Компот из св.яблок | 200 | 5,61 | 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 | 62,65 | 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 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 |
|------|--|-----|----|-------|------|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|-------|------|