

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

**Меню на 08.12.2023 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	Мg	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	0,04	0,2	8	26	5,6	0,44	
338	Мандарины св. порциями	100	18	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>49,32</b>	<b>577,21</b>	<b>16,15</b>	<b>14,86</b>	<b>89,06</b>	<b>0,17</b>	<b>40,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>284,18</b>	<b>225,07</b>	<b>44,46</b>	<b>0,76</b>	
52	Салат из свежкы	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 тушеная 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-блок	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	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>62,65</b>	<b>793,45</b>	<b>31,74</b>	<b>34,69</b>	<b>121,49</b>	<b>0,46</b>	<b>24,64</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>97,76</b>	<b>229,17</b>	<b>236,62</b>	<b>9,13</b>	
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	



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