

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



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 14.12.2023 г**

Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность										Витаминный и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	14,67	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49					
	175 Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	18,24	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77					
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44						
	Итого	500	38,67	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7					
Обед	71 Огурцы свежие кусками	50	9,47	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8					
	88 Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	205(200/5)	5,2	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63					
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	55,69	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06					
	309 Макароны отварные	200	8,1	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08					
	348 Компот из чернославя	200	10,15	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08						
	Итого	805	91,17	743,66	27,18	28,59	95,14	0,23	25,11	0,27	5,5	108,2	353,66	98,73	7,1					
Обед	88 Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной и с мясом	205(200/5)	14,2	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63					

Повар _____
 Медсестра _____