

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

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 18.12.2023 г**


 Утверждаю:

 Санжолов Р.Ш.
 Дата: 18.12.2023 г.

| № по СП | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| З | 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 | | |
| 174 | Каша молоч.рисовая с маслом | 155(150/5) | 14,32 | 191,33 | 4,41 | 6,31 | 28,85 | 0,04 | 0,97 | 0,04 | 0,18 | 92,91 | 117,33 | 26,73 | 0,41 | | |
| 382 | Каша с молоком | 200 | 11,18 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,56 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | | |
| 338 | Вялки св.порциями | 100 | 7,8 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 | | |
| | Итого | 525 | 50,53 | 589,73 | 15,88 | 18,02 | 88,8 | 0,17 | 6,37 | 0,13 | 0,77 | 371,23 | 350,53 | 71,98 | 3,1 | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 2,67 | 49,02 | 0,74 | 0,05 | 6,89 | 0,04 | 2,02 | 0,04 | 0 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,2 | 118,63 | 4,11 | 4,27 | 15,6 | 0,18 | 10,98 | 0,22 | 1,96 | 27,78 | 70,3 | 29,14 | 1,64 | | |
| | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100(50/50) | 34,75 | 164 | 8,45 | 9,85 | 10,36 | 0,13 | 0,84 | 0,13 | 1,79 | 37,94 | 48,8 | 13,4 | 0,98 | | |
| 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 кураги | 200 | 10,29 | 124,18 | 1,08 | 0 | 31,33 | 0,02 | 0,83 | 0,12 | 1,14 | 33,08 | 30,19 | 21,71 | 0,66 | | |
| | Хлеб Дарницкий | 40 | 2,56 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Итого | 800 | 62,57 | 816,32 | 24,67 | 20,77 | 107,37 | 0,44 | 14,67 | 0,54 | 6 | 119,68 | 232,41 | 95,09 | 4,76 | | |
| Обед | Суп картофельный с горохом и с мясом | 200 | 13,2 | 118,63 | 4,11 | 4,27 | 15,6 | 0,18 | 10,98 | 0,22 | 1,96 | 27,78 | 70,3 | 29,14 | 1,64 | | |