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

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
Санзяпов Р.Ш.
Дата: 19.12.2023 г.

Меню на 19.12.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	28,5	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	11,76	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	**500**	**55,94**	**699,57**	**32,77**	**25,74**	**83,99**	**0,19**	**0,45**	**0,22**	**1,21**	**259,2**	**434,7**	**52,22**	**3,25**
	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	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	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
		Итого	**805**	**57,56**	**617,7**	**18,77**	**19,14**	**73,84**	**0,15**	**22,17**	**0,43**	**7,98**	**86,07**	**199,45**	**73,67**	**2,89**

обед	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	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