

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



Утверждено:  
 Директор ООО «Высчно и Поленино»  
 И.И. Санзюков  
 20.12.2022 г.

Меню на 20.12.2023 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	Мg	Fe					
14	Масло сл. порциями	10	6,47	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02				
173	Каша молоч.пшениая с маслом	155(150/5)	12,01	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07				
Завтрак			200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0				
	Чай с фруктов.соком	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44				
	Хлеб пшеничный	100	7,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	15	1,2	2,3				
338	Яблоко св. порциями	505	34,84	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83				
Итого			50	9,6	12	0,7	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8				
71	Орuchy свежие кусками	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				
103	Макарон.изделиями	100(50/50)	36,62	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4				
234	Котлеты рыбные с соусом	200	10,99	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32				
312	Пюре картофельное	200	10,15	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45				
348	Компот из чернослив	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
	Хлеб ржано-пшеничный	840	75,92	617,1	17,57	18,73	96,5	0,42	30,97	0,52	6,48	165,38	375,02	118,16	4,91				
Итого			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			
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	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				