

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



Утверждаю:  
 Директор ООО "Обществу Вкусно и Полезно"  
 Сидельцев Р.М.  
 Санжалов Р.Ш.  
 Дата: 28.12.2023 г.

Меню на 22.12.2023 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
					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	8	26	5,6	0,44			
338	мангарины св. порциями	100	15,6	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1			
	Итого	550	46,92	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76			
	52 Салат из свеклы	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 яблок	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			
	Итого	800	62,65	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13			
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			