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

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
Санзяпов Р.Ш.
Дата: 28.12.2023 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет 28.12.2023 г
Осенне- зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	0	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	9,6	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 картоф.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 чернослива	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	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**91,3**	**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 картоф.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_____