

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



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 29.12.2023 года**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	10,43	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
15	Сыр порционные	25	14,77	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
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	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44	
338	манدارины св. порционными	100	15,6	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	520	54,54	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38	
62	Салат из моркови с сахаром															
	Расходный Ленинградский со															
	96 Смеланой	205(200/5)	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	
	Обед															
	290 Птица тушеная в смет.соусе	100(50/50)	7	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
	312 Пюре картофельное	200	35	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	342 Компот из яблок	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	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	Итого	805	64,22	676,83	24,2	36,63	91,76	0,4	16,64	0,51	3,92	119,31	286,68	104,12	4,03	
Обед	Расходный Ленинградский со сметаной и сметан	205(200/5)	16	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	

Повар _____
 Местеистра _____