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

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
Сапаров Р.Ш.
Дата: 07.03.2024 г.

Меню на 07.03.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

	№ 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
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	8,94	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	21,44	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
Завтрак	382	Какао 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	2,64	95,2	3,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	8,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**575**	**52,7**	**663,23**	**19,26**	**21,63**	**97,4**	**0,19**	**5,44**	**0,14**	**1,41**	**216,57**	**182,75**	**54,94**	**3,64**
завтрак 2																
	29	Салат из сырых овощей	60	8	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	1,39	15,25	21,37	11,3	0,4
	98	Суп крестьянский с крупой	200	3,8	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
Обед	280	Фрикадельки из говядины,тушеные в соусе	100(50/50)	32,43	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	18,24	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16
	349	Компот из сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**70,61**	**731,34**	**19,87**	**23,56**	**90,93**	**0,17**	**23,93**	**0,24**	**5,78**	**86,03**	**287,13**	**70,82**	**4,36**

	98	Суп крестьянский с крупой и с мясом курицы	200	13,45	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52