

Согласовано:
 Директор _____ (ИМО директор)
 Дата: _____ г.



Утверждено:
 Директор ВФСО «Витус» и Палкина С.И.
 Дата: _____ г.

**Меню на 12.03.2024 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Гг
Завтрак	330/223 Завтрак творожная со сметаной-сыр	155(130/25)	25	104,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,1	296	29,12	0,85
	376 Чай с сахаром	200(25)		3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0
	2 Бутерброд с колбасой и маслом	55	3,52	156,7	2,38	4,19	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	95	3,3	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	209 Ябло зеленое	40	1,2	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Итого:	500	53,02	895,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	299,2	494,7	52,22	1,25
	57 Винегрет овощной	60	5,4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	1,77	0,11	1,72	15,39	24,65	11,22	0,45
	82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	8	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,98	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
Обед	230 Плов из птицы	150	10,24	229,01	12,71	7,85	26,61	0,08	4,52	0,08	3,1	14,76	111,51	40,51	1,49
	349 Компот из сухофруктов	200	5,5	128,05	0,57	0	12,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	98	1,12	0,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	605	51,78	617,7	18,77	19,14	73,64	0,15	22,17	0,41	7,98	86,67	199,45	73,67	2,03
Ужин	82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	205(200/5)	14,45	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,98	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94