



Утверждено:
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
 Санялов Р.Ш.
 Дата: 10.01.2024 г.



Согласовано:
 Директор (ФИО директора)
 Дата: 10.01.2024 г.

Меню на 10.01.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
14	Масло сл. порциями	10	6,47	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
173	Каша молот. пшеница с маслом	155(150/5)	12,26	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07			
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
338	Яблоки св. порциями	100	7,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3			
	Итого	505	35,09	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	129,58	198,66	58,4	3,83			
71	Огурцы свежие кусками	50	13,25	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	21,09	24,51	12,54	0,8			
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	6	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	21,96	54,6	22,64	0,86			
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	35,74	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	45,26	102,07	8,82	0,4			
312	Пюре картофельное	200	10,99	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	50,38	110,31	37	1,32			
348	Компот из чернослав	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	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	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	790	77,54	617,1	17,57	18,73	96,5	0,42	30,97	0,52	165,38	375,02	118,16	4,91			
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	15	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	21,96	54,6	22,64	0,86			
376	Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0			