



Утверждено:
 Директор ООО "Общепит. Вкусно и Полезно"
 Саняпов Р.Ш.
 Дата: 11.01.2024 г.



Меню на 11.01.2024 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	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40 30/10	8,39	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
204	Макаронны отварные с сыром	155(150/5)	20,27	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87	
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	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
209	Яйцо вареное	40	11,76	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
338	Яблоки св.порциями	100	7,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	575	61,96	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64	
завтрак 2																
43	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33	
98	Суп крестьянский с крупой	200	7	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
	Фрикадельки из говядины, тушенные 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	
348	Компот из изюма	200	5,5	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	800	68,73	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89	
98	Суп крестьянский с крупой и с мясом курицы	200	16	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	