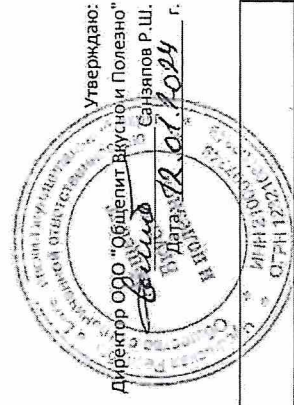




Согласовано:
 Директор (ФИО директора)
 Дата: 12.01.2024



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
 Санжяпов Р.Ш.
 Дата: 12.01.2024

Меню на 12.01.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	17,47	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	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
338	Хлеб пшеничный св. порциями	100	25	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	550	55,91	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76
52	Салат из свеклы	60	2,3	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
290	Птица тушеная в смет.соусе	100(50/50)	33	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,38	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
342	Компот из св.яблок	200	5	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	800	62,24	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	200	15	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86