



Согласовано:  
 Директор  
 (ФИО директора)  
 Дата:

Утверждено:  
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"  
 Санжялов Р.Ш.  
 Дата: 09.01.2024 г.

Меню на 09.01.2024 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
Завтрак	330/223 Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	25	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 Бутерброд с повидлом и маслом	50	8,69	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,2	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	209 Яйцо вареное	40	11,76	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Итого :	500	51,85	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
	67 Винегрет овощной	60	5,4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	8	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
Обед	291 Плов из птицы	150	35,53	229,01	12,71	7,85	26,81	0,08	4,52	0,08	3,3	34,76	131,51	40,53	1,49
	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	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	805	56,99	617,7	18,77	19,14	73,84	0,15	22,17	0,43	7,98	86,07	199,45	73,67	2,89

обед	82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	205(200/5)	17	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
------	--	------------	----	-------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------