

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Рибен" В.В. Вихарко и Полкано"
 В.В. Вихарко
 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	Мг	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	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
204	Макароны 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	12,14	0,87
382	Каша 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	
Заправка	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	5,06	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
338	Яблоко свежими 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	
Заправка 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, тушеные 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	
Обед	280 говядины, тушеные в соусе	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 яблок	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	
	Суп крестьянский с крупой и с мясом	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	
98	Курницы	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	