

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно" _____
 Санзаяпов Р.Ш.

Меню на 10.01.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: 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	Мг	Fe		
14	Масло сл. порциями	10	6,47	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
173	Каша молоч. пшениная с маслом	155(150/5)	12,26	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07		
Завтрак	Чай с фруктовыми соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	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	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	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83		
Обед	71 Супцы свежие кусками	50	13,25	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	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	1,18	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	2,54	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	0,29	50,38	110,31	37	1,32		
	348 Компот из чернослива	200	9	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	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	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	6,48	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	1,18	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	0		



Согласовано:
Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
Санзяпов Р. Ш.



Дата: 20.01.2024 г.

Меню на 10.01.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины					
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C	
182	Завтрак Каша рисовая вязкая с маслом	155(150/5)	14,24	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	8,39	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00	
414	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	3,16	2,73	14,31	97,24	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3	
	Итого :	445	33,51	11,62	18,46	68,68	490,08	250,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59	
	Обед														
42	Салат из моркови	60	4	0,75	0,06	6,57	28,65	15,55	21,89	31,68	0,4	1,15	0,03	2,88	
88	Суп картофельный с вермишелью	200	4,97	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88	
299/372	Пшеница ругеленый со сметанным соусом	100(70/30)	34,75	7,95	19,88	13,17	257,15	32,89	18,41	108,73	1,23	0,03	4,25	0,25	
332	Рис отварной	150	13,81	3,67	4,66	35,86	187,09	2,19	19,17	61,44	0,52	0,02	0,03	0	
390	Компот из свежих яблок	180	5,05	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0	
	Хлеб Цивильный	30	1,92	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00	
	Итого:	750	66,42	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45	
	Подлинник:														
251/369	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	28,59	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81	
419	Молоко кипяченое	180	13,20	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34	
	Хлеб пшеничный	15	0,96	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0	
386	Апельсин	100	17,50	0,9	0,2	8,1	40	34	13,83	23	0,3	0,01	0,04	60	
	Итого:	445	60,25	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15	

Повар _____

Медсестра _____