



Утверждено:
 Директор ООО "Общедит. Вкусно и Полезно"
 Санжяпов Р.Ш.
 Дата: 15.01.2024 г.

МЕНЮ

для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
На 15.01.2024 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
15	сыр порциями	25	14,77	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
173	Каша молоч.пшеница с маслом	155(150/5)	12,01	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
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	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
338	Мандарины св.порциями	100	25	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	500	63,94	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74	
43	Салат из белочанной капусты	60	4	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
309	Макаронные отварные	200	8,1	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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	800	59,61	727,76	24,28	23,87	83,12	0,4	34,8	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,03	

102	Суп картофельный с горохом и с мясом курицы	200	13,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
-----	---	-----	------	--------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	-------	------

Повар

Медсестра