



Утверждено:
 Директор ООО "Общепитательное и Полезное"
 Инициалы: С.В.Клиш
 Дата: 18.01.2024 г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 17.01.2024 г

№ 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	
14	Масло сливочное порц.	10	6,48	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
223	Запеканка творожная с молоком глушеним	150(130/20)	24	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82	
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3,2	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	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	Яблоки св.порциями	100	7,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	500	44,04	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32	
	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	6,88	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34	
47	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	
227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	28,73	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
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	
209	Яйцо вареное	40	12	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,10	0,24	22	76,8	4,8	1	
348	Компот из изюма	200	7,03	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	840	74,19	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49	4,22	
	Суп картофельный с макарон.изделиями 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	
103	Повар															

Медсестра