

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 18.01.2024 г**

Осенне-зимний сезон.

| № по СР        | Наименование блюда                                      | Выход (гр)   | Цена, Руб.   | Пищевая ценность |              |              |              |             |              | Витамины и минеральные вещества |             |               |               |              |            |  |  |  |  |
|----------------|---|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|--|--|--|--|
|                |   |              |              | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углеводы     | В1          | С            | А                               | Е           | Са            | Р             | Мg           | Fe         |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> | 3 Бутерброд с сыром                                     | 50 (30/15/5) | 14,67        | 162,8            | 5,76         | 7,95         | 14,62        | 0,04        | 0,1          | 0,06                            | 0,16        | 139,2         | 96            | 9,45         | 0,49       |  |  |  |  |
|                | 175 Каша из риса и пшена с маслом                       | 210(200/10)  | 18,24        | 259,24           | 5,97         | 11,4         | 33,09        | 0,1         | 1,3          | 0,06                            | 0,21        | 127,36        | 156,69        | 36,4         | 0,77       |  |  |  |  |
|                | 376 Чай с сахаром                                       | 200(15)      | 3,2          | 56,85            | 0,1          | 0,03         | 14,99        | 0           | 0            | 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           | 8             | 26            | 5,6          | 0,44       |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>  | <b>500</b>   | <b>38,67</b> | <b>574,09</b>    | <b>14,87</b> | <b>19,7</b>  | <b>82,14</b> | <b>0,18</b> | <b>1,4</b>   | <b>0,12</b>                     | <b>0,41</b> | <b>274,56</b> | <b>278,69</b> | <b>51,45</b> | <b>1,7</b> |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    | 71 Огурцы свежие кусками                                | 50           | 12,5         | 12               | 0,7          | 0,1          | 4,72         | 0,01        | 5,7          | 0                               | 1,64        | 21,09         | 24,51         | 12,54        | 0,8        |  |  |  |  |
|                | 88 Ци из свежей капусты с картофо.со сметаной           | 205(200/5)   | 5,2          | 79,76            | 1,5          | 4,94         | 6,49         | 0,05        | 18,04        | 0,21                            | 1,92        | 33,19         | 40,01         | 17,79        | 0,63       |  |  |  |  |
|                | 260 Гуляш из говядины                                   | 100(50/50)   | 55,69        | 221              | 14,55        | 16,79        | 2,89         | 0,03        | 0,92         | 0,03                            | 0           | 21,81         | 154,15        | 22,03        | 3,06       |  |  |  |  |
|                | 309 Макароны 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       |  |  |  |  |
|                | 348 Компот из черноплода                                | 200          | 10,15        | 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       |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>  | <b>805</b>   | <b>94,2</b>  | <b>743,66</b>    | <b>27,18</b> | <b>28,59</b> | <b>95,14</b> | <b>0,23</b> | <b>25,11</b> | <b>0,27</b>                     | <b>5,5</b>  | <b>108,2</b>  | <b>353,66</b> | <b>98,73</b> | <b>7,1</b> |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    | 88 Ци из свежей капусты с картофо.со сметаной и с мясом | 205(200/5)   | 14,2         | 79,76            | 1,5          | 4,94         | 6,49         | 0,05        | 18,04        | 0,21                            | 1,92        | 33,19         | 40,01         | 17,79        | 0,63       |  |  |  |  |

Повар \_\_\_\_\_  
 Местства \_\_\_\_\_