

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

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 04.09.2024 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	Мг	Fe		
14	Масло сливочное порц.	10	9,18	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 сгущенным	150(130/20)	33	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	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
338	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Яблоки св. порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>59,98</b>	<b>641,99</b>	<b>25,91</b>	<b>25,79</b>	<b>76,23</b>	<b>0,15</b>	<b>7,31</b>	<b>0,14</b>	<b>1,12</b>	<b>289,71</b>	<b>365,58</b>	<b>43,63</b>	<b>2,32</b>		
	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	4	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34		
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	5	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)	24	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	15,61	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 кураги	200	9,43	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>60,84</b>	<b>655,9</b>	<b>20,85</b>	<b>18,25</b>	<b>82,24</b>	<b>0,37</b>	<b>41,24</b>	<b>0,65</b>	<b>4,37</b>	<b>165,95</b>	<b>313,84</b>	<b>93,07</b>	<b>3,28</b>		
обед																	
103	Суп картофельный с макарон. изделиями с мясом	200/30	10,15	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		
Повар																	
Медсестра																	

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



**Меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 04.09.2024 года**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
14	Масло сливочное порц.	10	9,18	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47	
223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	220(200/20)	33	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,01	0,01	0,84	1,54	0,84	0,04	0,04	
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,01	0,4	0,04	10	8	2	1	1	
338	Яблоки св. порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	0,01	10	8	2	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>59,98</b>	<b>767,45</b>	<b>35,33</b>	<b>32,99</b>	<b>81,99</b>	<b>0,16</b>	<b>7,38</b>	<b>0,19</b>	<b>1,22</b>	<b>1,22</b>	<b>343,76</b>	<b>477,78</b>	<b>52,42</b>	<b>2,97</b>	<b>2,97</b>	
<b>Обед</b>	<b>47 Салат из квашенной капусты с раст.маслом</b>	<b>100</b>	<b>6,67</b>	<b>81,19</b>	<b>1,59</b>	<b>4,99</b>	<b>7,12</b>	<b>0,02</b>	<b>27,3</b>	<b>0,03</b>	<b>2,38</b>	<b>2,38</b>	<b>48,88</b>	<b>27,71</b>	<b>14,76</b>	<b>0,59</b>	<b>0,59</b>	
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями	250	6,02	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	1,08	
	227 Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	24	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	0,1	
	312 Пюре картофельное	230	15,61	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	1,52	
	348 Компот из кураги	200	9,43	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	0,66	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	0,7	18,5	89	27,5	1,35	1,35	
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>65,23</b>	<b>741</b>	<b>23,21</b>	<b>22,72</b>	<b>110,63</b>	<b>0,51</b>	<b>58,72</b>	<b>0,77</b>	<b>6,41</b>	<b>6,41</b>	<b>221,19</b>	<b>442,2</b>	<b>137,92</b>	<b>5,3</b>	<b>5,3</b>	

обед

103	Суп картофельный с макарон.изделиями м	250	12,17	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	Мясом																

Повар  
 Медсестра

Согласовано:  
Директор

Дата: \_\_\_\_\_ г.

### МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 04.09.2024 года



Утверждаю:  
Директор ООО "Общепит. Вкусно и Полезно"  
Санзятков Р.Ш.  
Дата: 04.09.2024 г.

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность					Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	
182	Завтрак Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	16,30	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97	
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	16,54	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1	
411	Чай с сахаром	200	2,0	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>34,84</b>	<b>12,95</b>	<b>16,46</b>	<b>57,72</b>	<b>435,97</b>	<b>255,26</b>	<b>64,31</b>	<b>300,39</b>	<b>2,13</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>1,07</b>	
	<b>Обед</b>														
42	Салат из моркови	50	3,33	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4		
88	Суп картофельный с вермишелью	200	5,0	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88	7,58	
299/372	Бычки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	32,00	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2	
330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,44	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0	
412	Чай с лимоном	180	2,70	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93	1,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0	
	Хлеб Цивильный	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>685</b>	<b>53,67</b>	<b>19,82</b>	<b>28,30</b>	<b>103,88</b>	<b>751,63</b>	<b>103,44</b>	<b>84,86</b>	<b>330,31</b>	<b>5,89</b>	<b>0,28</b>	<b>4,02</b>	<b>21,83</b>	
	<b>Подливки</b>														
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,0	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99	
420	Йогурт (биолайф)	200,00	20,40	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90	
386	Мандарины	100	22,80	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>48,20</b>	<b>12</b>	<b>9,04</b>	<b>48,01</b>	<b>323,97</b>	<b>436,2</b>	<b>53</b>	<b>358,76</b>	<b>1,17</b>	<b>60,04</b>	<b>0,22</b>	<b>43,89</b>	

Повар \_\_\_\_\_  
Медсестра \_\_\_\_\_