

Составлено:
 Директор: _____
 Дата: _____



**Меню на 08.10.2018 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Вязовской категории: с 7 - 11 лет,
 Остаток - завтрак с завтраком.**

№ по ОП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Подготовка продуктов					Витамины и минеральные вещества						
				Квас	Валки	Икра	Углеводы	Б	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ca
16	Масло со сливками	10	9,18	34,9	0,05	9,79	0,68	0	0	0,04	0,1	3,6	3	0	0,02
17	Молоко малол. жирности с маслом	150/150/5	14	218,22	8,21	7,15	33,95	0,54	8,01	0,04	0,38	100,38	153,66	88,8	1,02
Завтрак	Чай с фруктовым сиропом	300	4,08	33	0,54	0,41	8,58	0	3,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,26	95,2	3,04	0,32	33,44	0,04	0	0	0,04	0	36	5,6	0,44
118	Яблоко со сливками	100	9,55	42	0,4	0,3	9,5	0,02	3	0	0,4	19	10	1,8	0,3
	Итого	300	41,54	484,32	10,36	18,32	89,46	0,2	7,39	0,08	0,7	129,86	198,66	98,4	3,83
Обед	Салат из овощей с соусом	40	9,01	99,06	0,45	1,63	1,41	0,03	3,81	0,02	3,64	11,35	23,75	7,01	0,34
	Суп картофельный с макаронами и грибами	300	6,42	87,54	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,28	1,18	21,36	84,6	22,44	0,86
134	Котлеты рыбные с соусом	300	37,24	318,76	7,23	3	10,42	0,06	0,62	0,93	2,56	45,34	102,07	8,82	0,4
112	Пюре картофельное	300	35,61	238,11	5,88	10,94	26,34	0,71	7,96	0,34	0,33	57,04	120,88	42,55	1,53
340	Компот из фруктов с сахаром	300	3	116,02	0,51	0	32,43	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,26	98	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,9	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,9	0,22
	Итого	820	71,07	766,54	21	22,8	97,88	0,6	38,67	0,57	5,71	143,95	320,38	84,72	3,34
101	Суп картофельный с макаронами и грибами с маслом	100/10	11,36	87,54	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,28	1,18	21,36	84,6	22,64	0,86