

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



Утверждено:  
 Директор ООО «Объединенный институт безопасности пищевой продукции» Каняпов Р.Ш.  
 Дата: 01.02.2024 г.

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 01.02.2024 г**

Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Ккал	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	З 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	0,04	8	26	5,6	0,44			
	Итого	500	38,67	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7			
Обед	71 Огурцы свежие кусками	50	13,5	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8			
	88 картофель свежий с сметаной	205(200/5)	5,5	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			
	349 Компот из сухофруктов	200	5,95	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
	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			
	Итого	805	91,3	776,9	27,41	28,59	103,7	0,23	24,66	0,27	5,23	96,31	341,33	83,57	6,65			
обед	88 картофель свежий с 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 \_\_\_\_\_  
 Медсестра \_\_\_\_\_