

Согласовано: _____
 Директор (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: 7 – 11 лет.

На 30.01.2024 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность						Витаминный и минеральный вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	16,52	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
	382 Кефир с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	2 Бутерброд с повидлом	55	7,92	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	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	505	38,18	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98		
Обед	67 Винегрет овощной	60	4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46		
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	6,94	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		
	279 Тфтели рубленые с соусом	110(60/50)	34,75	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	11,52	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61		
Итого	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	770	65,27	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15		
Повар	Борщ с капустой картофелем со сметаной и мясом	205(200/5)	15,94	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		
																Медсестра	



Утверждено:
 Директор ООО «Объединение «Взрослые и дети»

 Дата: 30.01.2024 г.