



Утверждаю:  
 Директор ОО «Общество с ограниченной ответственностью «Вкусно и Полезно»  
 Санялов Р.Ш.  
 Дата: 07.02.2024 г.

Меню на 07.02.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сл. порциями	10	6,96	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
173	Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	12,26	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
338	Яблоки св. порциями	100	7,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>35,66</b>	<b>463,12</b>	<b>10,36</b>	<b>16,12</b>	<b>69,46</b>	<b>0,2</b>	<b>7,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,7</b>	<b>129,58</b>	<b>198,66</b>	<b>58,4</b>	<b>3,83</b>	
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	
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	6	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	35,74	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
312	Пюре картофельное	200	10,99	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
376	Чай с сахаром	200	3,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	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>790</b>	<b>72,37</b>	<b>581,14</b>	<b>17,33</b>	<b>18,76</b>	<b>87,84</b>	<b>0,42</b>	<b>30,52</b>	<b>0,52</b>	<b>6,21</b>	<b>153,49</b>	<b>362,69</b>	<b>103</b>	<b>4,46</b>	
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	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	