

Согласовано:
Директор

Дата: _____ г.

МЕНЮ

**для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
На 12.02.2024 года**

Утверждено:
Директор ООО "Образовательный Центр Висок и Поляно" _____
Синякова Р.Ш.
Дата: 12.02.2024 г.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витаминный и минеральный состав									
				ккал	белки	жиры	углеводы	в1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
15	Сыр порционный	25	15,1	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	175	8,75	0,25				
173	Каша манная, приготовленная с маслом	150(150/5)	12,01	216,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07				
379	Каша гречневая, приготовленная с яблоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1				
	Каша пшеничная	20	1,32	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0	4	13	2,8	0,22				
338	Мандарины, сы. порционные	100	19,2	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,3				
	Итого	500	58,51	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74				
43	Салат из белокочанной капусты	60	5	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33				
102	Суп картофельный с горохом	200	4,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,27	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64				
294	Котлеты рубленные из телятины с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98				
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				
	Чай с фруктовым вкусом	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0				
	Чай دارджилин	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого	800	60,69	727,76	24,28	23,87	83,17	0,4	34,8	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,83				
102	Суп картофельный с горохом и с мясом	200	13,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64				

Повар
Медведева