

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

Меню на 05.03.2024 годо для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	330/223 Завтрак теоретичен со светлин-сорт	150(100/75)	25	304,22	21,41	16,32	17,71	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,43
	376 Чая с сахаром	200(15)	3,2	56,65	0,1	0,03	14,59	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 Бутерброд с колбасой и маслом	95	9,52	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Кисе пшенична	50	3,3	119	1,4	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	208 Яйцо варено	40	12	62,8	5,06	4,6	0,28	0,01	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Итого:	500	51,02	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
	67 Выезет оловина	60	5,4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,22	15,39	24,65	11,12	0,46
	Борш с капустой, картофолим со														
	82 салатина	205(200/5)	8	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,58	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	291 Плов на гюде	150	30,25	229,01	12,71	7,85	26,81	0,08	4,52	0,08	3,3	34,76	131,31	40,53	1,49
Обед	349 Каша из грисината	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кисе Дармича	40	2,44	98	3,12	0,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	805	51,79	612,7	18,77	19,14	73,84	0,15	22,17	0,43	7,98	86,07	199,45	73,67	2,89
Обед	Борш с капуста, картофолим со														
	82 салатина и с мясом	205(200/5)	14,45	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94

