

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

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастной интервал: с 7 – 11 лет.

№ 12.03.2024 года

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Кал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Загрузка	173 Каша манная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	16,21	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	103,83	234,95	70,05	1,69			
	382 Яблоко с малиной	200	11,18	143	2,79	3,2	25,81	0,04	1,1	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,38			
	2 Бутерброд с помидором	55	7,92	156,7	2,18	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	20,4	11,1	0,87			
	Каша пшеничная	40	2,54	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	76	5,6	0,44				
	Итого	505	37,95	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98			
Общая	71 Помидоры свежие порциями	60	14,4	13,2	0,66	0,12	2,28	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	12	0,24			
	82 Борщ с капустой картофель со смет.	205(200/5)	7,66	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	41,29	22,02	0,84			
	279 Тертые яблоки с сахаром	110(50/50)	14,75	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14			
Итого	302 Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	155(150/5)	11,52	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,51	14,9	205,9	137,2	4,61			
	Чай с фруктовыми напитком	200	6	33	0,24	0,1	3,58	0	1,38	0	0	0	0	0				
	Каша Дрожжевая	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого	770	76,97	639,8	22,03	20,13	72,26	0,32	21,76	0,3	8,15	77,48	343,39	184,88	7,23				
Общая	82 Яблоко	205(200/5)	14,11	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	41,29	22,02	0,84			

Полар  
 Местечка

