

Составлено:
 Директор _____ (ИПО директор)
 Дата: _____ г.



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 14.03.2024 г
 Осенне-зимний сезон.**

| № по СП | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | | Витаминный и минеральный состав | | | | | | |
|---------|---------------------------------|--------------|------------|------------------|-------|-------|----------|------|---------------------------------|------|------|--------|--------|-------|------|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | 3 Бутерброд с сыром | 50 (30/15/5) | 14,52 | 162,8 | 5,76 | 7,95 | 14,62 | 0,04 | 0,1 | 0,06 | 0,16 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
| | 175 Чай из риса и шипов с медом | 210(200/10) | 18,24 | 259,24 | 5,97 | 11,4 | 33,09 | 0,1 | 1,3 | 0,06 | 0,21 | 127,36 | 156,69 | 36,4 | 0,77 |
| | 376 Чай с сахаром | 200(15) | 3,2 | 56,85 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Каша гречневая | 40 | 2,64 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Итого | 500 | 38,6 | 574,09 | 14,87 | 19,7 | 82,14 | 0,18 | 1,4 | 0,12 | 0,41 | 274,56 | 278,69 | 51,45 | 1,7 |
| Обед | 71 Супчик свежих овощей | 60 | 9 | 12 | 0,7 | 0,1 | 4,72 | 0,01 | 5,7 | 0 | 1,64 | 21,09 | 24,51 | 12,54 | 0,8 |
| | 88 салат со свеклой | 205(200/5) | 5,5 | 79,76 | 1,5 | 4,94 | 6,49 | 0,05 | 18,04 | 0,21 | 1,92 | 33,19 | 40,01 | 17,79 | 0,63 |
| | 240 Ужин из говядины | 100(50/50) | 56,2 | 221 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 0,03 | 0,92 | 0,03 | 0 | 21,81 | 154,15 | 27,03 | 3,06 |
| | 309 Макароны-травяные | 200 | 8,75 | 262,49 | 7,17 | 6,24 | 43,19 | 0,07 | 0 | 0,03 | 1,11 | 5,42 | 51,46 | 9,21 | 1,09 |
| | 377 Чай с лимондом | 200 | 3,2 | 59,16 | 0,16 | 0,03 | 15,2 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
| | Хлеб диетический | 40 | 2,64 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
| | Итого | 805 | 85,29 | 710,01 | 27 | 28,62 | 86,69 | 0,23 | 27,46 | 0,27 | 5,24 | 99,11 | 342,87 | 84,41 | 6,69 |
| Обед | 88 салат со свеклой и с инди | 205(200/5) | 11,95 | 79,76 | 1,5 | 4,94 | 6,49 | 0,05 | 18,04 | 0,21 | 1,92 | 33,19 | 40,01 | 17,79 | 0,63 |

Почерк _____
 Подпись _____