

Согласован:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ИМО дирекция)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



**Меню на 21.01.2024 года для обучающихся начальной общеобразовательной учреждений  
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	1) Пюре из картофеля с мясным фаршем	40 (30/10)	8,94	140,2	3,93	8,43	18,86	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	2) Картофель отварной с сыром	150(50/50)	21,44	213,63	3,7	5,21	37,69	0,35	0,14	0,07	0,01	33,06	70,95	12,14	0,87
<b>Завтрак</b>	3) Каша с мясным фаршем	200	11,18	143	3,79	3,2	29,81	0,04	1,2	0,02	0,01	125,11	116,2	31	0,96
	4) Каша овсяная	40	2,64	95,3	3,04	0,32	39,44	0,06	0	0	0,04	0	39	5,6	0,44
	5) Молоко сладкое	100	3,3	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	9	1	0
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>52,7</b>	<b>643,18</b>	<b>19,26</b>	<b>21,63</b>	<b>97,6</b>	<b>0,19</b>	<b>5,44</b>	<b>0,14</b>	<b>1,81</b>	<b>216,57</b>	<b>192,75</b>	<b>54,94</b>	<b>3,64</b>
	6) Салат из сырых овощей	40	0,08	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	2,03	0,02	3,39	15,29	21,37	11,3	0,4
	7) Суп крестьянский с крупой	200	3,8	87,8	1,31	5,98	31,42	0,04	24,4	0,18	5,89	18,8	43,08	16,6	0,52
	8) Фрикадельки из говядины, курицы														
<b>Обед</b>	9) Каша	100(50/50)	32,42	161,44	5,37	5,2	11,33	0,55	1,6	0,01	2,41	32,84	36,23	13,61	1,28
	10) Каша пшеничная яловая	300	16,41	211,71	3,66	4,68	33,21	0,11	0	0,01	0,1	72,12	129,41	29,3	1,01
	11) Омлет из курицы	200	5,5	126,25	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	12) Хлеб. Диетический	40	2,64	98	3,12	0,36	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>68,68</b>	<b>731,34</b>	<b>19,87</b>	<b>23,96</b>	<b>96,93</b>	<b>0,72</b>	<b>23,91</b>	<b>0,24</b>	<b>5,76</b>	<b>66,05</b>	<b>287,11</b>	<b>70,82</b>	<b>4,98</b>
	13) Суп крестьянский с крупой и с мясом														
	14) Каша	200	11,45	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,3	0,18	1,86	18,8	40,08	16,6	0,52