

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



**Меню на 04.04.2024 года для обучающихся нормального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: 7 – 11 лет.**

| № по ЕР | Наименование блюда | Выход (г/п) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | | Мол | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | В | Са | Ф | Мг | Fe | |
| 1 | Пудинг с маршмеллоу | 40 (30/30) | 8,96 | 146,2 | 2,33 | 6,49 | 14,56 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,13 | 6,4 | 22,3 | 4,2 | 0,35 | |
| 204 | Макароны отварные с соусом | 155(150/1) | 21,44 | 233,83 | 3,7 | 9,22 | 37,65 | 0,01 | 0,14 | 0,07 | 0,81 | 69,05 | 18,05 | 3,14 | 0,07 | |
| Завтрак | Каша с мюсли | 200 | 11,58 | 140 | 3,78 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 135,2 | 33 | 0,86 | |
| | Каша пшеничная | 40 | 2,84 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,84 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 28 | 5,8 | 0,44 | |
| | Мюсли с орехами | 160 | 9 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 | |
| | Итого | 575 | 53,2 | 663,25 | 19,28 | 21,63 | 97,4 | 0,18 | 5,44 | 0,14 | 1,41 | 216,57 | 282,75 | 54,94 | 1,64 | |
| ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из овощей свежих | 40 | 8,8 | 44,34 | 0,65 | 3,62 | 1,23 | 0,02 | 7,83 | 0,02 | 1,28 | 10,25 | 23,37 | 11,3 | 0,4 | |
| 98 | Суп картофельный с морковью | 200 | 3,8 | 87,8 | 1,33 | 3,98 | 11,43 | 0,04 | 14,4 | 0,18 | 1,88 | 18,8 | 40,28 | 16,8 | 0,52 | |
| | Фруктовый салат (яблоко, груша) | 100(50/50) | 31,43 | 101,44 | 8,17 | 9,12 | 11,52 | 0,05 | 1,8 | 0,01 | 2,41 | 30,85 | 98,23 | 15,62 | 1,28 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 16,43 | 211,71 | 3,38 | 6,38 | 31,51 | 0,11 | 0 | 0,03 | 0,1 | 71,11 | 128,05 | 29,3 | 2,19 | |
| 248 | Каша из риса бурый | 200 | 5,3 | 126,05 | 0,37 | 0 | 32,23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша Дрожжевая | 40 | 2,04 | 98 | 3,12 | 0,36 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого | 606 | 69,4 | 751,94 | 19,87 | 23,14 | 90,93 | 0,17 | 23,93 | 0,24 | 5,78 | 16,93 | 247,13 | 70,62 | 4,36 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Суп картофельный с морковью и капустой | 200 | 13,41 | 87,8 | 1,33 | 3,98 | 11,43 | 0,04 | 14,4 | 0,18 | 1,88 | 18,8 | 40,28 | 16,8 | 0,52 | |