

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



**Меню для обучающихся начальной школы образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет 11.04.2024 г**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав									
				Жир	Белок	Углеб.	Энергет.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Закуска	3 Закусочный салат	50 (10/11/5)	14,52	192,8	5,76	7,93	14,63	0,08	0,1	0,06	0,16	119,7	95	9,45	0,49		
	175 Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	18,24	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,5	0,06	0,21	127,36	156,65	38,4	0,77		
	176 Чай с сахаром	200(15)	3,1	56,85	0,1	0,03	14,95	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Блюэ картофельный	40	7,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	3,2	0,44		
	Итого	588	38,6	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	276,88	51,45	1,7		
Обед	71 Супоры овощные тушенные	80	8	12	0,7	0,1	4,72	0,01	0,7	0	1,04	21,09	24,51	12,54	0,8		
	80 Салат из свежей капусты с морковью со сметаной	205(200/5)	5,5	79,74	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,52	31,19	40,01	17,79	0,63		
	360 Тушеное мясо с овощами	100(45/50)	56,2	221	14,55	16,79	2,89	0,29	0,92	0,05	0	21,81	154,15	22,03	3,06		
	308 Макароны отварные	200	8,75	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,41	51,46	9,21	1,08		
	177 Чай с лимоном	200	3,2	59,16	0,16	0,03	15,2	0	3,8	0	0,01	2,8	1,34	0,84	0,04		
	Блюэ салат картофельный	40	3,64	75,4	2,02	0,32	14,2	0,07	0	0	0,04	14,8	21,2	3,2	0,44		
	Итого	895	85,29	710,01	27	28,42	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,11	342,87	84,41	6,69		
Обед	80 Салат из свежей капусты с морковью со сметаной и с мясом	205(200/5)	11,05	79,74	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,52	31,19	40,01	17,79	0,63		

Помощник _____

Медицинский _____