

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



Меню на 20.04.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СР	Наименование блюда	Выход [гр]	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Энерг	БЖУ	Сахар	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Р	Ca	Р	Mg	Fe
163	Каша гречневая молочная с маслом	200(10/200)	17,47	295,71	0,10	15,73	16,81	0,01	1,3	0,08	0,1	121,18	91,07	11,89	0,13
179	Воздушный салат с майонезом	200	10,88	140,3	3,12	2,51	24,68	0,04	1,2	0,01	0	120	30	14	0,1
Запекан	Каша овсяная	40	2,44	35,0	1,04	0,32	14,44	0,04	0	0	0,04	4	29	3,0	0,44
118	Макаронные изделия	100	1,8	40	0,8	0,4	8,1	0,06	39	0,01	0,2	25	17	11	0,1
	Итого	500	46,99	577,31	18,15	14,85	89,94	0,17	48,6	0,09	0,34	284,18	126,07	48,48	0,36
71	Пюре картофельное с морковью	10	15,12	23,7	0,44	0,17	2,78	0,04	33,5	0,04	2,73	6,4	25,4	12	0,94
101	Суп картофельный с морковью	200	6	97,54	1,75	2,73	16,73	0,09	17,28	0,26	1,39	21,96	54,8	22,64	0,81
174	Пюре картофельное с сметаной	100(50/50)	25,33	113,4	14,42	19,96	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,29	1,61	0,05
102	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,18	141,81	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	95,67	117,01	5,94
341	Каша из овсяной	200	8,32	108,92	0,64	0,18	17,87	0,25	1,8	0	0,16	4	3,2	0,4	0,4
	Каша рисовая рассыпчатая	40	2,44	75,8	2,72	0,52	14,3	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	600	68,78	752,34	31,99	31,18	119,01	0,49	29,44	0,44	6,88	95,07	220,25	136,08	8,87
Итого	Суп картофельный с морковью	200	12,3	97,54	2,25	2,73	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,8	22,64	0,81