

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (подпись)  
 Дата: \_\_\_\_\_



**Меню для обучающихся начальной школы образовательных учреждений  
 подростковой категории: с 7 - 11 лет (05.09.2024 г.)  
 Осень - зимний сезон**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	В	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>	1 Баттерброд с сыром	10 (05/15/5)	15,84	182,8	5,70	7,95	16,62	0,08	0,1	0,08	0,08	139,3	90	9,65	0,49		
175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	38,7	258,24	5,97	11,4	33,06	0,1	1,3	0,06	0,25	127,38	156,65	38,4	0,77		
176	Чай с сахаром	200(13)	2	56,85	0,1	0,01	16,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	45,2	1,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	3,4	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>80,34</b>	<b>574,09</b>	<b>14,87</b>	<b>19,7</b>	<b>82,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>274,56</b>	<b>278,99</b>	<b>51,45</b>	<b>1,7</b>		
<b>Обед</b>	71 Пюре овощное кусками	30	6,84	12	0,42	0,1	4,72	0,01	1,7	0	1,84	21,08	24,51	12,54	0,8		
	88 Цыпленок отварной с картошкой	20(200/0)	6,35	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,32	33,19	40,01	17,78	0,61		
162	Пюре из картофеля	100(150/50)	59,46	221	14,52	26,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,61	154,15	22,03	3,03		
168	Макаронные изделия	200	10,15	262,49	3,17	6,14	43,19	0,07	0	0,03	1,15	5,41	51,48	5,21	1,08		
177	Чай с лимоном	200(15/7)	3	35,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,05	1,8	1,54	0,84	0,04		
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,8	75,6	2,02	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	27	1,05		
	<b>Итого</b>	<b>301</b>	<b>88,4</b>	<b>758,01</b>	<b>16,78</b>	<b>28,62</b>	<b>86,69</b>	<b>0,23</b>	<b>27,46</b>	<b>0,27</b>	<b>5,24</b>	<b>99,11</b>	<b>342,87</b>	<b>84,41</b>	<b>6,69</b>		
<b>Обед</b>	88 Цыпленок отварной с картошкой	20(200/0)	12,5	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,32	33,19	40,01	17,78	0,61		

Повар \_\_\_\_\_

Медицинский \_\_\_\_\_