

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



Меню на 10.09.2014 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастные группы: с 7 - 11 лет															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/п)	Энерг. руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
				Жир	Белок	Углеб.	Щк.	С	а	г	Ca	P	Mg	K	
Завтрак	100/220 Запеканка творожная со сметаной	155(10/75)	39	104,77	21,43	16,12	17,31	0,06	0,33	0,1	0,48	138,1	286	28,11	0,81
	316 Чай с сахаром	200(15)	2	14,85	0,1	0,03	14,98	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 БаттерБрод с сливками и маслом	50	10,9	19,7	2,38	4,39	27,11	0,03	0,1	0,03	0,04	10,9	29,4	11,3	0,23
	Кефир питьевой	50	3,5	3,8	3,8	3,4	24,3	0,04	0	0	0,02	10	12,5	7	0,55
	210 Ябло вареное	40	17	62,8	5,08	4,6	0,18	0,03	0	0,3	0,04	22	76,8	4,8	1
	Итого:	300	64,4	199,57	32,77	25,74	43,09	0,19	0,43	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	1,25
67	Ванкрек овсяной	60	5,8	75,4	0,6	4,04	4,13	0,03	1,77	0,13	4,73	15,38	14,05	11,15	0,48
	Боро с капустой, картошкой со сметаной	200(200/5)	35,78	90,04	1,57	4,87	35,71	0,04	0,88	0,22	1,94	35,42	41,79	22,02	0,34
Обед	201 Плов из говядины	150	33,06	220,02	12,71	7,85	26,81	0,08	4,51	0,08	3,3	34,70	131,51	40,53	1,49
	148 Каша из кураги	200	0,43	124,38	3,08	0	11,33	0,02	0,23	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,62
	40 Кефир питьевой	40	2,6	98	1,12	0,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	400	39,47	615,82	19,28	13,24	72,94	0,17	3,1	0,93	3,33	119,15	225,64	65,28	1,91
сбд	Боро с капустой, картошкой со сметаной и луком	100(7/10)	17,2	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	0,88	0,22	1,94	15,38	14,05	11,15	0,48