

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



**Меню для обучающихся начальной школы образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет 19.09.2024 г.
 Основа - дневной стол.**

№ п/п	Меню СР	Наименование блюда	Выход (г)	Цена, Руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак																	
	1	Булгурод с сыром	30 (30/15/5)	15,82	162,8	5,70	7,25	14,62	0,04	0,1	0,09	0,16	129,3	86	9,43	0,69		
	275	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	18,7	259,24	5,97	11,4	32,09	0,1	1,1	0,06	0,21	127,38	158,09	36,4	0,77		
	376	Чай с сахаром	300(13)	2	96,85	0,1	0,03	14,09	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	1,04	0,32	23,44	0,04	0	0	0,04	4	26	5,4	0,44		
		Итого	500	39,34	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	238,09	51,45	1,7		
	Обед																	
	1	Отвар говяжий с супом	60	6,84	37	0,42	0,1	4,72	0,01	0,7	0	1,04	21,09	34,51	12,54	0,8		
		Щи из свеклы с картофелем																
	88	Каша из овсяной, с маслом	120(5/10)	12,5	79,78	1,5	4,94	8,49	0,05	18,08	0,71	1,02	33,19	48,01	17,76	0,62		
	207	Утка из говядины	100(9/0/0)	59,46	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,03	0,03	0	21,81	154,15	22,03	1,06		
	309	Макароны отварные	200	16,35	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,13	1,42	51,46	9,21	1,08		
	377	Чай с лимоном	300(15/7)	1	93,16	0,16	0,03	13,3	0	2,8	0	0,03	2,8	1,54	0,84	0,04		
		Хлеб пшеничный	40	2,8	75,8	1,04	0,32	14,0	0,04	0	0	0,04	14,8	71,2	27	1,08		
		Итого	800	94,95	710,01	18,72	18,82	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,13	342,87	84,43	8,09		

Повар _____

Мужская _____