

Составлено:
 Директор _____
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательными учреждениями															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 30.09.2024 г.															
Плановый – обычный режим.															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Дать, М. Показатели						Витамины и минеральные вещества					
				Жир	Белок	Жиры	Углевод-Э1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	150 сыр голландский	20	15,25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,08	0,13	220	125	8,75	0,15
	175 Яйца куриные с маслом	150(150%)	16,95	218,12	8,23	7,25	31,88	0,14	0,97	0,02	0,16	100,18	153,64	40,6	1,07
	575 Маффины с маслом	200	10,98	144,3	3,12	2,32	24,03	0,04	1,3	0,03	0	130	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	30	1,4	47,8	1,52	0,55	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,11
	330 Макаронные изделия	200	27	40	0,8	0,3	6,1	0,08	38	0,01	0,7	35	37	11	0,3
	Итого	368	73,18	542,02	17,52	16,89	74,37	0,27	48,66	6,13	0,31	479,18	338,66	77,35	1,74
Обед	43 салат из вареной капусты	60	4	31,84	0,89	3,01	5,39	0,03	21,6	0,17	1,38	24,34	17,06	3,05	0,13
	102 Суп картофельный с горохом	200	7	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,11	1,96	27,78	79,3	29,14	1,64
	234 котлеты рубленные из говядины с соусом	100	32	184	8,45	9,95	30,36	0,13	0,84	0,11	1,75	37,94	48,8	13,4	0,96
	300 Макароны отварные	200	10,55	262,49	7,17	8,34	41,14	0,07	0	0,03	1,11	3,42	51,46	9,31	1,04
	Чай с фруктовым вкусом	500	6,08	31	0,54	0,1	8,58	0	1,34	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,8	98	3,12	0,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,4	47,8	1,52	0,55	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,11
	Итого	829	61,61	775,36	25,8	24,81	92,64	0,42	34,3	0,5	6,27	99,46	201,54	64,8	4,25
	Суп картофельный с горохом и с мясом (по рецепту)	200(30)	13,15	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,11	1,96	27,78	79,3	29,14	1,64

Повар _____
 Медсестра _____