

Согласовано:
 Директор _____ (подпись)
 Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 - 11 лет по 07.10.2024 г																
Одноклассный класс																
№ п/п	СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
					Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		Бутерброд с сыром	90 (80/10/0)	26,28	102,8	5,70	7,90	14,62	0,04	0,3	0,06	0,18	1,90,2	96	9,45	0,49
	174	Каша ячменная с маслом	155(130/25)	36,41	141,33	4,41	6,51	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	40,31	117,13	20,71	0,41
	382	Каша с маком	200	31,55	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,88
		Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	6,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки с корицей	100	9,1	45	0,4	0,4	9,28	0,03	4	0,01	0,4	10	6	2	1
		Итого	525	54,82	609,73	15,89	18,04	88,8	0,17	6,57	0,13	0,77	371,23	250,53	71,98	3,7
		Салат из моркови с сахаром	60	4	49,62	0,74	0,05	0,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	11,63	0,4
	102	Суп картофельный с горохом	200	7,08	118,43	4,11	4,37	15,34	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,1	29,14	1,64
		Витаминный напиток из фруктов														
	294	Супом	100	32	244	8,45	9,85	30,36	0,13	0,44	0,13	1,79	37,94	48,8	13,6	0,85
	303	Макарон отварные	200	10,35	262,49	7,17	6,24	43,18	0,07	0	0,03	1,11	5,42	93,46	8,21	1,08
	349	Волосы из смеси овощей	200	5	126,95	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3,4	98	3,12	0,34	6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	12	3,8	0,22
		Итого	630	62,64	665,79	25,64	20,93	117,97	0,44	13,64	0,43	4,88	91,6	215,22	78,18	4,02
	102	Суп картофельный с горохом и с маком	200/100	12,94	138,43	4,11	4,27	15,4	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,1	29,14	1,64