

Согласовано:
 Директор _____ (ИМН директора)
 Дата: _____



| Меню на 06.10.2024 года для обучающихся начального уровня образовательных учреждений | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|---|-------------|------------------|--------|----------|-------|-------|------|---------------------------------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| Возрастные категории: с 7 - 11 лет. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № по СП | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
| | | | | Белок | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Железо | Рт | | | |
| Завтрак | 030/1/13 | Запеканка творожная со сметаной соус | 150(130/21) | 33 | 104,23 | 21,42 | 16,32 | 17,21 | 0,06 | 0,20 | | 0,1 | 0,48 | 238,3 | 296 | 24,17 | 0,85 |
| | 176 | Чай с сахаром | 100(131) | 2 | 56,80 | 0,11 | 0,03 | 14,97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 2) пюре(бул) с овощами и мясом | 55 | 63,8 | 226,7 | 3,28 | 4,38 | 27,11 | 0,05 | 0,1 | 0,03 | 0,44 | 10,8 | 28,4 | 11,1 | 0,67 | |
| | | Клуб витаминный | 50 | 5,5 | 119 | 1,0 | 0,4 | 24,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0,01 | 80 | 18,1 | 7 | 0,55 | |
| | | 3) салат вареном | 40 | 11 | 61,6 | 1,08 | 4,6 | 3,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,14 | 22 | 26,4 | 4,4 | 0 | |
| | | Итого: | 500 | 60,4 | 699,57 | 32,77 | 25,74 | 62,99 | 0,18 | 0,45 | 0,22 | 1,21 | 290,8 | 444,7 | 52,22 | 3,25 | |
| | | 6) салат овощной | 90 | 5,8 | 76,6 | 0,8 | 4,06 | 4,11 | 0,03 | 7,77 | 0,13 | 2,73 | 15,34 | 34,65 | 11,12 | 0,46 | |
| | | 7) суп с капустой, картофелем со сметаной | 200(200/5) | 10,78 | 90,04 | 1,57 | 4,87 | 35,71 | 0,04 | 0,88 | 0,22 | 1,96 | 35,91 | 45,23 | 22,02 | 0,84 | |
| Обед | 250 | Плов из говядины | 200 | 40,15 | 305,24 | 18,94 | 10,46 | 35,74 | 0,1 | 4,03 | 0,1 | 4,4 | 46,34 | 125,34 | 54,04 | 1,98 | |
| | 346 | Компот из фруктов | 200 | 6,43 | 124,18 | 1,08 | 0 | 11,33 | 0,02 | 0,83 | 0,12 | 1,14 | 19,08 | 30,19 | 21,71 | 0,60 | |
| | | Клуб витаминный | 40 | 2,8 | 98 | 1,12 | 0,40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Клуб витаминный | 20 | 1,4 | 47,6 | 1,52 | 0,10 | 3,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 1,0 | 2,8 | 0,27 | |
| | | Итого: | 725 | 76,94 | 738,76 | 25,63 | 21,91 | 91,61 | 0,23 | 24,51 | 0,57 | 10,24 | 114,71 | 286,47 | 111,69 | 4,26 | |
| Ужин | | Салат витаминный, пюре(бул) со сметаной и мясом | 100(15/31) | 18,81 | 90,04 | 1,57 | 4,87 | 10,71 | 0,04 | 0,88 | 0,22 | 1,96 | 15,34 | 41,24 | 23,02 | 0,84 | |