

Согласовано:
 Директор _____ (И.И. директор)
 Дата: _____ г.



Меню на 10.10.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
Осень: зимний сезон.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (г/п)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витаминный и минеральный состав							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	ВЭ	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ca	
1	Бульон/бульон с мясом говяжьим	40 (30/30)	13,28	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,11	8,4	22,5	4,2	0,75	
204	Макароны отварные с сыром	150(15/75)	33,07	293,85	9,7	8,22	17,69	0,05	0,14	0,07	0,69	49,08	10,05	12,14	0,87	
Защита	180 Каша с мякотью	200	11,55	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,03	0,01	125,12	116,2	91	0,98	
	Каша пшеничная	40	2,8	35,2	1,04	0,53	15,44	0,04	0	0	0,04	6	20	5,6	0,44	
229	Виды вареники	40	11	62,84	1,08	4,6	0,26	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
138	Виды пирожки	100	9,5	45	0,4	0,4	3,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	575	83,2	736,87	24,34	26,33	97,68	0,22	5,44	0,24	1,85	238,57	250,55	50,74	4,44	
Защита 2																
43	Суп из бездрожжевой капусты	90	4	51,64	0,89	1,05	3,39	0,02	21,8	0,12	1,29	24,24	17,48	5,85	0,33	
98	Суп картофельный с картофелем	200	8,11	87,8	1,51	1,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
	Фрикадельки из фарша															
Обед	180 каша гречневая, тушеная в соусе	100	34	161,44	8,37	9,52	13,52	0,05	3,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	
303	Каша пшеничная вязкая	300	38,65	213,71	5,65	6,04	33,51	0,11	0	0,01	0,3	33,12	126,45	29,3	2,36	
177	Чай с лимоном	200(15/7)	3	50,18	0,14	0,03	25,2	0	2,8	0	0,01	2,4	1,54	0,44	0,04	
	Каша пшеничная	40	2,8	35,2	1,04	0,53	15,44	0,04	0	0	0,04	6	20	5,6	0,44	
	Каша пшеничная	20	1,4	17,6	0,52	0,26	7,72	0,02	0	0	0,02	3	10	2,8	0,22	
	Итого	829	84,96	719,35	25,23	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,82	180,02	396,28	73,02	4,55	
	Суп картофельный с картофелем и с мясом курицы	200/30	13,96	87,8	1,51	1,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	