

Организована:
 Директор _____ (ИНС директива)
 Дата: _____ г.



**Меню на 22.10.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход [гр]	Цена, руб.	Кал	Питательная ценность					Витаминный и минеральный состав							
					Белки	Жиры	Углеводы(ВЭ)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
182	Каша овсяная молочная с маслом	210(10/200)	20,0	295,71	9,19	11,73	36,87	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	11,88	0,12		
178	Кефирный салат с мякотью	200	99,88	146,3	3,12	2,51	24,09	0,04	1,0	0,02	0	120	90	14	0,1		
Закуска	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,3	3,04	0,31	19,44	0,04	0	0	0,04	8	20	5,5	0,44		
	Маффины с корицей	100	27	40	0,8	0,1	8,1	0,06	0	0,01	0,2	10	10	11	0,1		
	Итого	550	81,58	577,21	16,15	14,88	88,06	0,17	40,0	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76		
52	Салат из свеклы	60	3	53,01	0,85	3,68	4,73	0,03	5,0	0	1,04	23,09	24,51	12,54	0,8		
101	Суп картофельный с макарошками и морковью	200	6,41	97,54	2,25	2,31	16,75	0,09	17,28	0,26	1,18	21,58	54,6	22,84	0,88		
190	Пюре картофельное с сметаной	100	24,02	111,4	14,42	19,08	2,05	0,01	0,02	0,01	38,68	9,99	1,41	0,05			
103	Каша гречневая рассычатая	200	17,7	343,02	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,02	0,79	18,22	65,07	177,02	5,04		
142	Компот из соевых яблок	200	7,7	108,94	0,16	0,16	32,87	0,01	3,0	0	0,10	4	3,1	0,8	0,4		
	Хлеб диетический	40	2,8	95,3	3,04	0,31	19,44	0,04	0	0	0,04	8	20	5,5	0,44		
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	10	2,8	0,22		
	Итого	820	63,03	863,46	23,46	17,01	117,01	0,43	26,64	0,3	4,76	86,96	170,97	217,42	6,27		
101	Суп картофельный с макарошками и морковью	200(50)	12,86	97,54	2,25	2,31	16,75	0,09	17,28	0,26	1,18	21,58	54,6	22,84	0,88		