

Согласовано:
 Директор _____
 Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 14.10.2024 г.																
Осенне-зимний сезон																
№ по ОП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Насыщ.	Белки	Жиры	Углеводы	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Вегетариан.	12) Суп гороховый	20	36,12	87	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	110	120	8,75	0,25	
	17) Язык мясной тушеной с соусом	1554/159/53	34	218,12	0,31	7,19	31,86	0,14	0,97	0,04	0,18	100,18	155,60	40,8	1,97	
	17) Картофель тушеный с мякотью	200	30,89	146,3	0,12	3,51	24,68	0,04	1,3	0,03	0	130	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	5,72	0,02	0	0	0,03	4	13	2,8	0,22	
	118) Мандарины с сахаром	100	28,7	85	0,8	0,3	8,1	0,06	36	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	600	76,0	542,02	17,52	18,09	74,57	0,27	40,44	8,18	0,51	479,18	399,64	77,35	1,74	
Обед	4) Салат из белокочанной капусты	60	4	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	31,0	0,12	1,39	34,34	17,98	9,85	0,33	
	10) Суп картофельный с горошком	200	7,06	128,62	4,11	4,27	15,4	0,18	30,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	29) Колбаса рубленая из птицы с соусом	200	32	164	8,45	9,28	10,34	0,13	0,84	0,12	1,29	17,94	49,8	13,4	0,38	
	30) Макароны отварные	200	10,33	262,49	7,13	6,34	45,18	0,07	0	0,03	1,11	6,42	51,48	9,23	1,08	
	Чай с фруктовым вкусом	200	6,09	31	0,54	0,1	0,58	0	1,98	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб дикий	40	2,8	86	3,12	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	5,72	0,02	0	0	0,03	4	13	2,8	0,22	
	Желе	80	63,67	775,36	25,8	24,08	92,84	0,42	34,8	0,5	6,77	99,48	201,54	64,4	4,25	
		Итого	1000	121,91	138,62	4,11	4,27	15,4	0,18	30,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
		Суп картофельный с горошком и колбасой	200/30	12,91	138,62	4,11	4,27	15,4	0,18	30,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64

Готово _____
 Модератор _____