

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



**Меню для обучающихся начальной школы образовательных учреждений
 Возрастные категории: с 7 – 11 лет на 17.10.2024 г.
 Основа: диетой №10.**

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
				Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	K				
Завтрак																		
	3) Овощной салат с сыром	50 (10/13/5)	16,36	162,8	0,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,05	0,16	199,2	96	6,41	0,49			
	175) Каша из риса и пшена с маслом	210(200/20)	16,7	219,24	5,97	11,4	35,04	0,1	1,3	0,04	0,21	127,34	104,69	16,4	0,77			
	176) Чай с сахаром	200(15)	2	36,85	0,1	0,01	14,89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко топленое	60	4,6	85,4	2,24	2,22	12,44	0,04	0	0	0,04	6	29	1,1	0,44			
	Итого	300	19,64	574,09	14,47	19,7	62,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,64	33,45	1,7			
Обед																		
	73) Суп из свежих овощей	60	6,84	12	0,42	0,3	4,73	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,52	22,54	0,6			
	Щи из свежей капусты с маслом																	
	88) Каша из овсяной	200(5)	8,85	79,76	1,5	4,94	6,48	0,05	18,04	0,21	1,92	31,18	40,01	17,79	0,73			
	160) Тушеное мясо	100	59,46	223	14,55	16,79	3,89	0,03	0,92	0,01	0	21,81	154,15	21,01	1,06			
	306) Макароны отварные	200	19,35	262,49	7,17	6,34	43,19	0,01	0	0,01	1,11	5,42	31,40	9,21	1,08			
	177) Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	1,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
	Молоко топленое	40	1,8	38	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко топленое	20	1,4	47,6	1,52	0,36	9,72	0,02	0	0	0,02	4	11	2,8	0,22			
	Итого	895	92,68	780,02	28,44	28,62	82,21	0,18	17,46	0,27	4,7	88,31	284,67	66,21	5,83			
	Щи из свежей капусты с маслом	200(5)	14,96	79,76	1,5	4,94	6,48	0,05	18,04	0,21	1,92	31,18	40,01	17,79	0,73			

Повар _____
 Медсестра _____