

Составлено:
 Директор _____ (ИМО директор)
 Дата: _____



**Меню на 27.10.2024 года для обучающихся начальной школы образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
				Жир	Белок	Углеб.	Энергетич.	С	А	В	Са	Р	Мg	Fe	
16	Масло сл. поджарен	10	8,18	73,4	0,07	8,73	0,08	0	0	0,04	8,1	2,8	1	0	0,02
17	Каша манн. пшеница с маслом	150(150%)	14	218,17	8,53	7,13	31,86	0,14	0,07	0,04	0,16	330,18	153,66	40,8	1,07
Завтрак	чай с фруктовым соком	200	8,08	11	0,54	9,3	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,57	19,48	0,04	0	0	0,04	8	20	5,8	0,44
108	Облоки сл. поджарен	100	9,5	41	0,4	9,3	0,5	0,02	5	0	0,8	19	19	32	1,3
	Итого	300	41,54	403,12	14,16	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,38	198,64	58,4	1,89
Обед	Суп из сельди отварной	20	8,11	30,68	0,45	3,63	1,61	0,02	2,81	0,02	1,04	13,79	21,75	7,91	0,35
	Суп картофельный с макаронами	200	6,43	87,56	3,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,21	1,18	21,96	34,6	22,04	0,86
104	Макароны отварные	300	32,24	118,74	7,21	5	10,92	0,06	0,61	0,03	2,54	43,31	102,07	8,82	0,4
114	Котлеты рыбные с соусом	200	15,01	116,11	5,88	10,94	25,34	0,21	7,90	0,26	0,23	57,04	126,86	42,55	1,52
112	Пюре картофельное	100	5	126,07	0,57	0	32,23	0	0	0	0	0	0	0	0
149	Котлет из свиньи со сливками	40	2,8	96	3,12	0,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,51	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	820	75,67	766,64	21	22,9	62,33	0,4	28,67	0,57	4,73	142,55	325,26	84,73	1,96
107	Суп картофельный с макаронами и сельдью с маслом	200(8)	12,26	97,56	2,25	2,21	16,73	0,09	17,28	0,21	1,18	21,96	34,6	22,04	0,86