

Согласовано:
Директор

Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 25.11.2024 г.																
Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Дневная норма (Полноценная)										Витамины и минеральные вещества		
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	13 Сир вареники	25	19	90	3,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	230	125	8,75	0,75	
	173 Каша молочная с маслом	155(150/15)	15	218,15	8,33	7,15	31,66	0,14	0,97	0,04	0,16	320,18	153,66	45,3	1,07	
	179 Кофейный напиток с молоком	100	20,88	146,3	3,12	2,31	24,64	0,04	1,3	0,02	0	120	80	10	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	3,4	47,6	2,52	0,14	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	138 Мандарины со специями	100	21,5	40	0,8	0,3	6,1	0,06	39	0,01	0,7	35	17	11	0,1	
	Итого	300	67,28	342,02	17,52	15,59	74,37	0,27	40,44	0,13	0,31	679,18	356,86	77,85	1,76	
Обед	43 Салат из безжированной капусты	80	4	51,64	0,88	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	8,85	0,13	
	102 Суп картофельный с горохом	200	7,35	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	294 соус	100	32	164	8,45	9,85	10,36	0,11	0,64	0,13	1,79	17,94	48,8	11,6	0,98	
	303 Макароны отварные	200	11,04	262,49	7,17	8,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,71	1,03	
	Чай с фруктовым соком	200	6,06	33	0,56	0,1	8,58	0	1,36	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб диетический	40	2,8	38	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,4	47,0	1,51	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	820	64,87	775,16	25,8	24,08	92,86	0,42	34,8	0,5	6,27	99,48	201,54	64,8	4,25	
	102 Суп картофельный с горохом и с мясом курицы	200(30)	13,83	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	

Повар

Медсестра