

Составлено:
Директор _____
(ИНО директора)
Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 26.11.2024г.															
Осенне-зимний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Белок	Жиры	Углеводы	К1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	Блюдо молочное из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	19,48	280,5	7,63	13,38	27,51	0,18	1,3	0,08	0,8	143,83	234,95	70,05	1,88
	Каша с маком	200	11,55	143	5,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,32	116,2	31	5,98
	Каша с яблоком	55	10,9	154,7	2,88	4,89	27,11	0,05	0,1	0,02	0,42	10,9	29,4	13,3	0,87
	Хлеб пшеничный	60	3,9	88,7	3,58	0,43	16,44	0,04	0	0	0,04	8	16	5,6	0,44
	Итого	505	44,89	675,8	16,88	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,83	406,55	117,95	3,98
Обед	Салат овощной	60	3,8	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	35,39	24,55	11,17	0,46
	Борщ с капустой картофель со смет.	205(200/5)	11,04	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,33	43,29	22,02	0,94
	Пюре картофельное с соусом	110	32	189,1	7,47	8,37	8,06	0,03	0	0,02	2,86	18,76	78,6	13,66	1,14
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	19,35	266,46	8,67	6,31	47,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,55	0,57	0	52,71	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб дикий	40	2,4	56	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,14	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	770	77,98	841,85	23,72	26,13	107,44	0,33	17,65	0,35	8,17	88,47	165,44	186,8	7,37

67	Борщ с капустой картофель со смет.	205(200/30/5)	17,37	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,33	43,29	22,02	0,94
----	------------------------------------	---------------	-------	-------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

Повар:

Мастер: