

Составлено:
Директор _____
Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 27.11.2024 г
Осенне- зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
					Масса	Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	В	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	14	Масло сливочное топленое	10	10,38	74,8	0,65	8,75	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,07			
	223	Запеканка творожная с яблоком, сахаром	150(135/200)	23	367,83	22,28	16,78	31,71	0,06	0,53	0,09	0,57	266,53	127,04	35,19	0,82			
	277	Чай с лимоном	200(150/250)	3	23,16	0,16	0,01	15,2	0	0,3	0	0,01	3,2	1,53	0,07	0,01			
	338	Хлеб пшеничный	40	3,8	95,2	3,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	9,6	0,44			
	338	Рисовая каша молочная	100	8,5	45	0,4	0,4	9,8	0,01	4	0,01	0,4	10	8	3	1			
		Итого	500	58,68	641,99	25,91	25,76	76,23	0,11	7,33	0,14	1,17	389,71	385,58	43,63	2,52			
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	80	6,1	56,03	0,96	3	6,61	0,01	15,18	0	1,38	25,18	18,55	6,62	0,38			
	103	Суп картофельный с макаронами и луком	200	6,75	97,56	2,25	2,25	16,75	0,09	17,28	0,26	1,18	21,98	54,6	22,64	0,86			
	227	Рыба отварная с соусом	100	39,52	82,22	8,82	3,03	3,13	0,06	1,03	0,04	0,18	35,14	100,19	3,1	0,1			
	312	Омлет картофельный	200	16,45	218,13	5,88	10,94	26,56	0,19	6,92	0,23	0,29	50,18	110,11	37	1,22			
	348	Мамот из картофеля	200	9,41	124,18	1,08	0	31,35	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,69			
		Хлеб пшеничный	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
		Итого	820	81,45	737,7	24,63	18,72	92,06	0,39	41,24	0,65	4,39	169,95	326,84	95,47	3,5			
	103	Суп картофельный с макаронами и луком, с маслом	200(180)	13,08	97,56	2,25	2,25	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86			

Повар: _____
Медсестра: _____