

Согласовано:
Директор _____ (подпись)
Дата _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 02.12.2024 г.														
Осенне-зимний сезон														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества					
				Насыщ.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
3	Баттерброд с сыром	10 (30/13/5)	18,35	162,8	5,78	7,93	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	110,7	96	0,45
Загрузка	174 Каша молочная с маслом	155(150/5)	17,63	101,33	4,43	6,33	28,85	0,04	0,07	0,04	0,18	92,31	117,33	0,41
	382 Каша с изюмом	200	13,55	143	3,29	3,2	25,83	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	0,98
	Каша пшеничная	200	1,4	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	329 Обед овощной	100	0,52	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	1
	Итого	525	58,43	589,73	15,88	18,88	98,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	450,53	1,1
Обед	62 салат из моркови с оливками	60	4	89,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	11,86	0,4
	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	1,44
	294 соус	100	32	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	0,98
	100 Макароны отварные	200	11,06	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,47	51,46	0,21
	340 Компот из фруктов сушеных	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0
	Каша гречневая	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша пшеничная	20	1,4	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	Итого	820	63,61	865,79	25,68	20,93	117,97	0,44	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18
Обед	102 Суп картофельный с горохом и с маслом	200/70	13,68	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	1,44