

Согласовано:
 Директор _____ (ИМО дирекции)
 Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 16.12.2024 г															
Осенне-зимний сезон															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
3	Бутерброд с сыром	50 (10/15/5)	18,35	162,8	5,76	7,96	14,63	0,09	0,1	0,06	0,18	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	174 Каша молочно-рисовая с маслом	155(150/5)	17,63	191,33	8,41	6,31	18,85	0,04	0,97	0,04	0,18	32,91	117,33	26,73	0,41
	182 Каша с молоком	200	10,9	143	3,79	3,2	15,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,99
	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
	128 Печенье сахарное	100	9,5	45	0,6	0,4	0,8	0,03	8	0,01	0,4	10	8	3	1
	Итого	525	57,78	589,79	15,88	18,02	89,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	60	4	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	11,86	21,63	0,4
	100 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	25,14	1,64
	294 Суп	100	32	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,11	1,79	17,94	48,8	13,4	0,98
	308 Макароны отварные	200	11,06	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	345 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	820	63,61	895,79	25,68	20,93	117,97	0,44	13,84	0,42	4,88	90,6	225,22	76,18	4,32
Обед	100 Суп картофельный с горохом и с маслом	200/30	13,68	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	25,14	1,64