

Согласовано:
Директор _____
(подпись)
Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 24.12.2024г.														
Осень- зимний сезон.														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/п)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества					
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	В	Са	Р	Мg
Завтрак	175 каша манная из очищенных хлопьев с маслом	210(200/10)	19,44	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05
182	Каша с маслом	200	11,35	143	3,76	3,3	21,81	0,08	1,3	0,03	0,03	175,12	116,7	21
	2 булгур с помидорами	55	10,9	154,7	2,38	4,39	27,13	0,05	0,1	0,03	0,04	10,9	20,4	11,3
	Хлеб пшеничный	40	1,8	65,3	3,04	0,22	10,44	0,04	0	0	0,04	0	25	6,6
	Итого	505	44,69	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	267,85	406,55	117,95
Обед	67 Винегрет овощной	80	3,8	74,6	0,8	0,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,30	24,65	11,17
82	Борщ с капустой картофель со смет.	205(200/5)	11,04	80,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	42,29	22,02
270	Пюре картофельное с соусом	110	32	139,1	7,47	8,17	8,03	0,03	0	0,02	2,86	18,16	78,6	13,66
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	19,35	266,46	8,47	6,11	42,64	0,21	0	0,03	0,61	14,9	205,9	137,7
346	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб дарницкий	40	2,8	96	3,12	0,16	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
	Итого	770	77,39	841,85	21,72	26,14	107,44	0,31	17,65	0,39	8,17	88,47	365,44	186,8

82	Борщ с капустой картофель со смет.	205(200/5)	11,04	80,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	42,29	22,02
----	------------------------------------	------------	-------	-------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------

Повар: _____

Медсестра: _____