

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Меню на 06.02.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан-соус.	155(130/25)	25	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83	
	376	Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2	Бутерброд с повидлом и маслом	55	8,69	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	209	Яйцо вареное	40	3,3	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
		Итого :	500	12	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
				52,19	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25	
	67	Винегрет овощной	60	5,4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46	
		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	8	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
Обед	291	Плов из птицы	150	35,53	229,01	12,71	7,85	26,81	0,08	4,52	0,08	3,3	34,76	131,51	40,53	1,49	
	349	Компот из сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб Дарницкий	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	805	57,07	617,7	18,77	19,14	73,84	0,15	22,17	0,43	7,98	86,07	199,45	73,67	2,99	
обед	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	205(200/5)	17	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	



Утверждаю:  
 Директор ФГБУ «Всероссийский центр  
 по физической культуре и спорту»  
 Сазынов Р.Ш.  
 Дата: 06.02.2024 г.