

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



Утверждает:  
Синимон Р.И.  
19.02.2024 г.

**Меню для обучающихся начального этапа образовательных учреждений  
образовательного комплекса с 7 – 11 лет на 19.02.2024 г**

№ 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	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	16,28	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49					
	174 Каша манчжурская с маслом	14,22	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,39	26,73	0,41	0,98					
	382 Каша с маком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	3,1	0,22					
	Каша пшеничная	20	2,64	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22						
	336 Яблоки сал. морскими	100	8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	7	1					
	Итого	525	49,14	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1					
Обед	62 Салат на моркови с сыром	60	2,67	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4					
	102 Суп картофельный с горохом	200	3,67	118,63	4,13	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64					
	Колбасы рубленные на тещи с сыром	100(50/50)	34,75	164	6,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,34	48,8	13,4	0,98					
	309 Макароны отварные	100	8,6	362,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08					
	348 Колбас на нутрии	200	10,15	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66					
	Каша Дрожичная	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого	800	62,48	816,32	24,67	20,77	107,37	0,44	14,67	0,54	6	119,68	232,41	95,09	4,76					
Обед	102 Суп картофельный с горохом и с маком	200	10,12	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64					