

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Меню на 20.02.2024 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.



№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витаминный и минеральный состав						
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Заправка	330/223 Заправка творожная со сметан, соус	159(130/75)	25	304,22	21,43	16,32	17,21	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83	
	320/ чай с сахаром	200(15)	3,2	56,89	0,1	0,03	14,09	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2 Бутерброд с повидлом и маслом	55	9,32	156,7	2,38	4,19	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
	209/ йогурт вареное	40	12	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Итого :	500	53,02	699,57	32,77	25,24	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,35	
	67/ Винегрет свежий	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	41,29	22,02	0,94	
Обед	291/ Плов на гарнир	150	36,3	229,01	12,73	7,85	26,81	0,08	4,57	0,08	3,3	34,75	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 пшеничный	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	805	57,84	617,7	18,77	19,14	73,84	0,15	22,17	0,43	7,98	86,07	199,45	73,67	2,89	
Обед	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	205(200/5)	14,45	96,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	41,29	22,02	0,94	