

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ИМО Директор)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 28.02.2024 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						
14	Маффины сливочные подл.	10	6,96	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	0	0,02							
219	Сардиния из тунца с майонез студеница	140	47	386	21,68	17,94	34,28	0,094	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76						
377	Чай с лимонном	200(15/7)	3,2	59,18	0,16	15,2	0	2,8	0	0,01	0,04	2,8	1,54	0,84	0,04						
	Крепк пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44						
338	Нюгачи сг. лодными	100	8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1						
	Итого	490	67,8	680,16	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26						
	Салат на авокадовой заправке с раст. маслом	100	9,05	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,38	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34						
	Сыр карповый с макарон издалены	200	6	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86						
227	Рыба запеченная с соусом	100(50/50)	28,73	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1						
312	Пюре картофельное	200	11,32	220,37	4,13	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	3,7	1,32						
349	Компот на смеси 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	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого	840	63,24	637,77	20,34	18,75	83,12	0,35	40,41	0,53	3,23	132,87	283,65	71,36	2,62						
Итого	Сыр карповый с макарон издалены с соусом	200	12,45	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86						

Мастера \_\_\_\_\_