

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



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 29.02.2024 г**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/п)	Цена, руб.	Итого	Пищевая ценность							Витамин и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	14,67	162,8	5,76	7,95	14,67	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,69			
	1275 Чай из риса и пшени с маком	210(200/10)	18,24	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77			
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	Молоко	500	38,75	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7			
Обед	71 Супчики сливные курицы	50	12,5	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8			
	Вил. картофель со сметаной	205(200/5)	5,5	79,76	1,5	4,24	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63			
	260(Гречка на говяжьи)	100(50/50)	56,2	221	14,55	16,79	2,69	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06			
	305(Макарон отварные)	200	8,1	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08			
	327(Чай с лимоним)	200	3,2	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,34	0,04			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Молоко	805	88,14	710,01	27	28,62	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,11	342,87	84,41	6,69			
Ужин	88(Картофель со сметаной и с маслом)	205(200/5)	11,95	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63			

Повар: \_\_\_\_\_  
 Младшего: \_\_\_\_\_