

Согласовано:
Директор _____
Дата _____ г.



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 - 11 лет на 12.03.2025 г.
Весенне-летний сезон.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
				Всего	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	15 Стар шарлотка	75	11,7	54	1,45	1,58	0	0,01	0,17	0,06	0,15	220	125	6,75	0,23			
	175 Яблоко на раст и сливках с маслом	205(200/5)	20,92	255,18	5,97	11,4	23,89	0,1	1,3	0,06	0,21	117,36	156,69	36,4	0,77			
	177 Чай с лимоном	200(15/75)	3	56,16	0,16	0,03	15,2	0	3,8	0	0,01	2,6	1,54	0,84	0,04			
	Чайб сливовый	40	2,86	95,2	3,04	0,32	19,43	0,04	0	0	0,04	8	26	5,4	0,46			
	Ватрушка с творогом	75	31,2	16,63	0,4	0,4	9,8	0,01	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	Итого:	540	69,7	494,23	13,02	15,73	77,53	0,18	8,27	0,13	0,79	388,26	317,23	53,59	2,5			
Обед	52 Салат из свеклы отварной	60	2,34	53,81	0,81	3,05	4,72	0,01	5,7	0	0,04	21,09	25,51	12,54	0,8			
	Ци на свиной капусте с картошкой																	
	88 салатный	205(200/5)	10,44	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,82	31,10	40,01	17,79	0,61			
	104 Риз отварной с маслом	200	17,23	279,6	4,36	7,14	68,92	0,04	0	0,04	2,41	1,82	81,26	21,79	0,7			
	114 Ветчина рубленая с соусом	100(50/50)	15,8	118,76	7,21	1	26,92	0,06	0,67	0,03	2,54	46,76	102,07	8,02	0,4			
	Итого:	280	8,12	118,98	0,68	0,19	29,74	0,07	10,7	0,07	0	21,34	1,44	3,42	0,84			
	Напиток из соевого молока	200	8,12	118,98	0,68	0,19	29,74	0,07	10,7	0,07	0	21,34	1,44	3,42	0,84			
	Блиб Даркфорд	40	2,88	96	1,12	0,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Блиб пшеничный	30	1,44	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	7	2,9	0,22			
	Итого:	825	79,27	796,61	19,2	21,55	88,51	0,2	124,36	0,3	8,53	128,7	264,29	42,17	5,99			
	Ци на свиной капусте с картошкой	205(200/5)	17,21	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,82	31,10	40,01	17,79	0,61			

Повар _____
Модельеры _____