

Директор ООО "ОЗОН": 
Дата: 12.04.2025 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 08.04.2025г															
Весенне-летний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Углеб.	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15 Вар. овсянка	15	12,06	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,04	0,13	220	125	8,75	0,75
175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200)/5	20,92	259,29	5,97	11,4	33,09	0,1	3,3	0,06	0,21	227,36	156,69	36,4	0,77
377	Чай с сахаром	200(15)/1	3	59,16	0,18	0,03	13,2	0	2,8	0	0,03	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб бородинский	40	3,88	95,2	3,04	0,12	18,44	0,04	0	0,04	0	26	5,6	0,44	0,1
238	Яблочно-оранжевый напиток	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	3	1
	Итого	560	50,86	512,6	13,02	15,73	77,53	0,18	8,27	0,13	0,79	368,16	217,23	54,99	2,57
Обед	30 Салат из свежих помидоров	60	20,4	66	0,0	6,12	2,1	0,02	9,9	0,02	0,54	7,8	0	0	0,46
	Щи из свеклы с капустой и картофелем	205(200)/5	30,62	78,76	1,5	4,94	6,48	0,06	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,29	0,65
18	Суп куриный	100	20,98	278,6	4,86	7,56	48,92	0,04	0	0,04	2,41	1,82	81,26	21,78	0,7
214	Ягодный напиток с сахаром	105(90)/5	24,63	158,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,34	45,29	102,07	8,62	0,4
345	Напиток из сушеных фруктов	100	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб бородинский	40	2,88	96	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб бородинский	20	1,44	47,6	1,52	0,16	0,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	825	85,95	813,77	19,36	23,74	110,36	0,19	28,54	0,3	4,59	92,07	236,34	51,19	2,43
	Щи из свеклы с капустой и картофелем	205(200)/30/5	17,25	79,76	1,5	4,94	6,48	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,29	0,65

Malignancy