

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



Меню на 15.04.2025 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Весенне-летний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белок	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	181	Каша манная молочная с маслом	205(200/5)	21,29	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,08	0,9	121,88	107,44	18,46	0,46		
	182	Каша с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,83	0,04	1,3	0,02	0,03	125,12	116,2	31	0,98		
	15	Сыр твердый	15	12,06	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	338	Яблоко свежесрезанное	100	12	36,2	0,4	0,4	9,6	0,03	4	0,03	0,4	50	8	2	1		
		Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	540	58,68	693,44	14,72	17,08	83,93	0,18	6,53	0,17	1,36	481	969,64	63,01	2,91		
	24	Салат из свеклы, помидоров и огурцов	60	17,62	42,36	0,57	5,64	1,83	0,02	5,86	0,02	1,39	16,31	18,06	9,91	0,46		
		Щи из свеклы капуста с картофелем	205(200/5)	11,19	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,78	0,63		
	88	Сметаной																
Обед	291	Плов из птицы	200	40,87	346	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98		
	348	Компот из фруктов	200	9,42	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,73	0,66		
		Хлеб durumный	40	2,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	725	83,42	737,9	24,73	19,56	85,11	0,21	30,56	0,45	8,87	132,92	276,6	106,25	3,95		
обед	88	Щи из свеклы капуста с картофелем сметаной	205(200/5)	17,25	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,78	0,63		