

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



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 22.04.2025г
Весенне-летний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	13	Сыр порционный	15	12,06	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	175	Наша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	20,92	259,34	5,97	11,4	33,09	0,3	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77		
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
		Хлеб пшеничный	40	2,88	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	338	Яблоко со порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Итого	560	50,86	512,6	13,02	15,73	77,53	0,18	8,27	0,13	0,79	168,16	317,23	53,59	2,5		
Обед	30	Салат из свежих помидоров	60	20,2	66	0,6	0,12	2,1	0,02	9,9	0,02	1,64	7,8	0	0	0,48		
		Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	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	17,79	0,63		
	304	Рис отварной с маслом	200	20,98	279,6	4,86	7,16	48,92	0,04	0	0,04	2,45	1,82	81,26	21,78	0,7		
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	24,63	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4		
	349	Компот из сухофруктов	200	5	126,03	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	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	825	86,32	815,77	19,88	23,74	110,36	0,19	28,56	0,3	8,53	92,07	236,34	51,19	2,43		
	88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной, с маслом	205(200/30/5)	17,52	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 _____
 Модестова _____