

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



Меню на 10.01.2025 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.																
Осенне- зимний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Исход	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
182	Пюре картофельное с мясом	250/10/200	22,67	246,71	9,19	11,74	36,83	0,03	1,2	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12	
379	Маффины картофель с мясом	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
Запекан	Хлеб пшеничный	40	2,88	95,7	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,08	8	26	5,6	0,44	
	Маффины с мясом	100	22,3	40	0,8	0,3	8,1	0,06	36	0,01	0,2	37	17	11	0,1	
	Итого	350	58,75	377,21	16,35	14,86	89,06	0,17	40,6	0,08	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76	
52	Салат из свеклы	80	3	53,31	0,85	3,65	4,72	0,01	5,2	0	1,64	21,09	24,51	12,04	0,8	
	Суп картофельный с мясом	200	7,1	97,56	2,25	2,23	16,75	0,06	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
103	Пюре картофельное с мясом	200	26,9	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,17	16,99	9,99	1,63	0,05	
302	Вареное картофельное	200	17,7	343,82	11,18	8,14	15,02	0,27	0	0,03	0,29	10,22	65,67	177,03	5,64	
Обед	Чай из трав	200	6,55	108,96	0,38	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	6,8	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,44	47,6	1,57	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	1,3	2,8	0,12	
	Итого	820	65,57	863,45	33,46	34,89	117,01	0,41	24,64	0,3	4,76	86,06	170,97	217,42	8,27	
303	Суп картофельный с мясом	200/10	14,6	97,56	2,25	2,23	16,75	0,06	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	