

Согласовано:
Директор _____
Дата: _____ г.



Меню на 13.05.2025 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									
					Жиры	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	181	Каша манная молочная с маслом	205(200/5)	21,29	284,54	5,56	9,78	38,5	0,08	1,06	0,09	0,8	121,88	107,44	18,46	0,48		
	362	Каша с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	15	Сыр твердый	15	12,06	54	3,45	3,38	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	238	Хлеб пшеничный	100	13,5	94,3	0,4	0,4	3,8	0,03	4	0,03	0,4	10	8	2	1		
		Хлеб пшеничный	20	1,48	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	540	60,22	683,44	14,72	17,08	83,83	0,18	6,53	0,17	1,36	481	369,64	63,61	2,91		
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	14,82	42,36	0,57	3,64	1,83	0,02	5,64	0,02	1,39	16,31	18,06	9,91	0,46		
	88	Щи со свежей капустой с картофелем 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		
Обед	251	Плов из птицы	200	42	348	16,34	10,46	25,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98		
	348	Помидор из курицы	200	9,42	124,18	1,08	0	32,33	0,02	0,83	0,12	1,14	93,08	30,19	21,71	0,66		
		Хлеб пшеничный	40	2,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	20	1,48	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	725	81,87	737,9	24,73	19,56	83,11	0,21	30,56	0,45	6,47	132,92	276,6	106,75	3,95		
Обед	88	Щи со свежей капустой с картофелем сметаной	205(200/5)	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		