

Date: _____

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 19.05.2025 г.
Весенне-летний сезон.

Весенне-летний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				День 1 [Понедельник]												
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	15 сыр тофу/оризм	15	12,06	54	9,45	3,58	0	0,03	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	84 Суп молочный с варениками	200	14,43	263,5	21,68	17,94	14,29	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	113,74	36,68	0,3	
	182 Какао с молоком	200	11,61	143	3,79	3,3	25,83	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,3	31	0,98	
	Хлеб пшеничный	30	2,22	71,4	2,28	0,24	14,58	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Пюре из	50	9,6	181	2,65	2,75	35,95	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	485	49,92	714,9	33,85	37,71	110,62	0,204	6,13	73,89	1,15	644,52	588,96	84,03	3,43	
Обед	10 Салат из зеленого горошка	60	9,83	50,16	1,07	1,87	0,02	0,06	6,6	0,41	1,64	13,19	35,97	12,48	0,41	
	18 Суп картофельный с крупой	200/4	9,74	87,8	1,31	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
	254 котлеты рубленные из птицы с соусом	60/10	33	164	8,45	9,83	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	302 Жюльен говяжий с рассольником с маслом	155/150/31	16,95	266,46	8,67	8,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	349 Компот из емес сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	88	3,12	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого		30	1,48	47,8	1,52	0,16	3,72	0,02	0	0	0,02	8	13	2,8	0,21	
	Итого	765	78,96	840,37	24,91	22,53	106,37	0,46	21,84	0,74	5,34	85,03	143,75	182,48	6,74	
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
Итого																
	</															

Медоестра