

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



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 20.05.2025г
Весенне-летний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	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	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	20,92	239,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,73	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	2,96	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Волокно с пармезаном	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	360	52,44	512,6	13,62	15,73	77,53	0,18	8,27	0,13	0,79	368,16	317,23	53,59	2,5
Обед	30	Салат из свежих помидоров	60	13,95	66	0,6	6,12	2,1	0,02	9,9	0,02	1,64	7,8	0	0	0,48
		Щи из свежей капусты с картофелем	205(200/5)	13,56	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	2,41	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	126,05	0,57	0	32,23	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	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	825	82,54	815,77	18,38	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 картофелем сметаной, с мясом	205(200/30/5)	21,36	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 _____

Медицинский _____