

Составлено:
Директор
Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 13.01.2025 г															
Осенне- зимний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Вес/объем (гр)	Цена	День 1 (Понедельник)						Витаминный и минеральный состав					
				Пищевая ценность											
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1) Сыр порционный	25	20	90	5,75	5,57	0	0,01	0,07	0,08	0,12	220	125	8,75	0,25
	2) Салат овощной с маслом	150/150/75	15,88	218,12	8,33	7,13	31,88	0,14	0,97	0,04	0,18	105,18	153,66	45,8	1,07
	3) Нероженный напиток с молоком	200	10,3	145,3	3,17	2,51	24,69	0,04	3,3	0,02	0	120	90	34	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	3,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	8	19	2,8	0,22
	318) Макароны с соусом	100	23	40	0,8	0,3	8,1	0,04	38	0,01	0,7	35	27	11	0,1
	Итого	520	69,63	542,01	17,52	15,09	74,27	0,27	40,44	0,12	0,51	479,18	396,66	77,35	1,74
Обед	4) Салат из белокочанной капусты	60	8	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,13	1,38	24,34	17,98	9,85	0,13
	102) Суп картофельный с горохом	200	7,88	118,43	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,98	27,78	70,3	29,14	1,64
	294) Соус	100	30	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,94	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309) Макароны отварные	200	11,5	262,49	7,17	6,28	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	53,46	8,21	1,08
	Чай с фруктовым вкусом	200	6,06	33	0,54	0,1	8,18	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,88	96	3,52	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	3,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	19	2,8	0,22
	Итого	820	65,76	375,36	25,8	24,03	92,84	0,42	34,8	0,5	6,27	99,48	201,54	64,4	4,25
	300) Суп картофельный с горохом и с соусом	200/30	15,38	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,98	27,78	70,3	29,14	1,64

Повер _____
Медсестра _____