

Оглавление:
Директор _____ (ИМО директор)
Дата: _____



Меню для обучающихся начальной звено образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 14.01.2025г																
Осень: зимний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/шт)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В3	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	179 Масло подсолнечное из эвкалипта 100% с...	210(200/100)	21,25	280,9	7,63	13,34	32,53	0,18	1,3	0,06	0,8	141,83	234,95	70,05	1,69	
	383 Чай из мелиссы	700	11,89	143	3,79	3,7	25,83	0,04	1,3	0,02	0,01	175,72	119,2	33	0,38	
	3 Бутерброд с помидором	55	12,72	156,7	2,38	4,10	27,13	0,05	0,1	0,07	0,44	10,9	29,4	11,2	0,37	
	Хлеб пшеничный	40	2,88	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	28	5,6	0,44	
	Итого	505	48,74	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,39	287,85	406,55	117,95	3,98	
Обед	67 Биточек пшеничный	40	5,8	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,79	15,30	24,65	11,12	0,46	
	82 Борщ с капустой картофель со смет.	205(200/5)	12,34	90,04	1,57	4,87	10,73	0,04	9,88	0,22	1,94	35,92	43,29	22,02	0,94	
	279 Тфтели рубленные с соусом	110	10	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	70,6	11,66	1,14	
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,07	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,03	0,51	14,9	205,9	137,2	4,61	
	304 Компот из смеси сухофруктов	200	1	124,05	0,57	0	52,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб диетический	40	2,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,8	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	770	77,38	941,89	23,72	26,13	107,44	0,33	17,66	0,39	6,17	88,47	165,44	186,8	7,37	
	82 Борщ с капустой картофель со смет.	205(200/5)	19,64	90,04	1,57	4,87	10,73	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	

Повар _____
Медсестра _____