

Составлено
Директор _____
Дата _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 12 лет на 15.01.2025 г
Осенне-зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав									
					Ккал	Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	14	Масло сливочное топлен.	10	11,53	74,8	0,05	0,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
	223	Запеканка	150 (130/200)	35	357,83	22,28	16,79	31,21	0,09	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	15,19	0,82		
	277	Чай с сахаром	200 (13/11)	9	19,19	0,18	0,08	13,4	0	4,8	0	0,01	2,8	1,34	0,89	0,04		
		Хлеб пшеничный	40	2,86	95,2	3,04	3,32	35,44	0,04	0	0	0,04	8	28	5,6	0,44		
	338	Блишки с вареньем	200	11	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Итого	590	69,41	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32		
обед	47	Салат из отварной капусты с раст. маслом	80	5,1	50,03	0,96	3	4,61	0,03	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34		
		Суп картофельный с макаронами и овощами	200	7,46	97,56	2,25	2,29	18,73	0,09	17,38	0,29	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		
	227	Рыба жаренная с соусом	100	57,16	82,22	9,82	3,03	3,33	0,09	1,01	0,09	0,18	35,34	100,14	1,1	0,1		
	317	Пюре картофельное	200	19,12	238,11	5,89	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32		
	340	Помидор из супа	200	9,63	124,18	1,09	0	35,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66		
		Хлеб Дарницкий	40	2,86	96	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,57	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	820	109,78	737,7	24,63	19,72	92,06	0,39	41,24	0,63	4,38	189,95	326,86	95,87	3,5		
		Суп картофельный с макаронами и овощами, с соусом	200/30	14,91	97,56	2,25	2,29	18,73	0,09	17,38	0,29	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		

Повар _____

Модельстер _____