

Составлено:
Директор _____ (ИМД директор)
Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 16.01.2025 г.															
Осень- зимний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Жиры	Белки	Углеводы	Е1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	50 (10/15/5)	19,32	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,04	0,18	139,2	96	9,45	0,45
	Наши из риса и пшена с маслом	2100(200/10)	21,85	259,24	5,97	11,4	31,09	0,1	1,3	0,04	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
	Чай с сахаром	100(15)	2	56,65	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,88	95,3	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	500	44,05	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,43	274,56	278,69	51,45	1,7
Обед	71. Суп-пюре овощной с курицей	60	15,4	32	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	Пюре из свеклы с картофелем	100(5)	10,38	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,32	11,19	40,01	17,79	0,63
	Пюре из свеклы	100	63,54	221	14,55	14,79	2,89	0,03	0,52	0,04	0	21,81	154,13	22,03	3,06
	Макароны отварные	200	11,87	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	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 дарницкий	40	2,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	805	108,71	780,01	28,44	28,62	82,21	0,18	27,46	0,27	4,7	88,31	284,67	65,21	5,83
	Пюре из свеклы с картофелем	100(5)	10,38	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,32	11,19	40,01	17,79	0,63
	Итого	805	108,71	780,01	28,44	28,62	82,21	0,18	27,46	0,27	4,7	88,31	284,67	65,21	5,83

Повар _____
Медсестра _____