

Составлено:
Директор _____
(ИПО директора)
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 20.01.2025 г.																
Осенне-зимний 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	
3	Булерброд с сыром	50 (10/15/5)	19,32	162,8	5,76	7,95	14,63	0,04	0,1	0,05	0,16	139,2	96	9,45	0,48	
Завтрак	174 Каша молочная с маслом	155(150/5)	29,09	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,75	0,41	
	182 Каша с молоком	200	11,89	143	3,79	3,7	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	129,12	116,2	31	0,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	188 Яблоко со порцией	100	11	45	0,4	0,4	9,8	0,05	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	525	62,74	589,73	15,98	18,02	68,6	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	390,53	71,98	6,1	
Обед	42 Салат из моркови с сахаром	60	4,8	49,02	0,74	0,75	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	102 Суп картофельный с горохом	200	8,1	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	Молотые рубленные из птицы с соусом	100	32	144	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,3	13,4	0,98	
	106 Макароны отварные	200	11,87	262,49	7,27	6,24	43,19	0,07	0	0,01	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	149 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	Хлеб пшеничный	40	2,88	96	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	70	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	820	66,09	865,79	25,68	26,91	117,97	0,44	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	6,32	
Обед	Суп картофельный с горохом и с маслом	200/30	15,6	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	