

Согласовано:
Директор _____ (ИМО дирекции)
Дата: _____ г.



Меню на 21.01.2025 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.																
Осенье - зимний сезон.																
№ п/п	СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белок	Жиры	Углеводы	E1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	130/223	Запеканка творожная со сметаной	155(130/23)	35	304,22	11,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	256,3	290	29,12	0,83
	176	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	34,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	Бутерброд с колбасой и маслом	55	12,72	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,3	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,6	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,07	10	32,5	7	0,55
		Итого:	300	51,32	630,77	27,69	21,14	83,71	0,16	0,45	0,12	0,92	287,2	357,9	47,42	2,25
Обед	87	Винегрет овощной	60	5,8	74,6	0,8	6,04	4,11	0,03	7,77	0,13	2,71	15,39	24,65	11,17	0,46
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	12,16	80,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,23	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	291	Лазо мясное	200	45,1	305,34	16,94	10,46	35,34	0,1	5,03	0,1	4,8	46,14	175,34	54,04	1,98
	340	Каша из пшена	100	9,42	124,18	1,08	0	31,33	0,01	0,83	0,12	1,14	33,08	50,19	21,71	0,66
		Хлеб пшеничный	40	1,88	98	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед		Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,22	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого:	725	76,78	799,76	25,01	21,91	91,81	0,21	24,51	0,57	10,24	194,73	286,47	111,69	4,28
		Борщ с капустой, картофелем со сметаной и с мясом	200(5/10)	19,28	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94