

Составлено:
Директор _____ (ИМО директор)
Дата: _____



Меню на 23.01.2025 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 7 – 11 лет														
Осень - зимний сезон														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	В	Са	Р	Мг
Завтрак	3 Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	13,69	106,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2
	304 Макароны отварные с сыром	155(150/5)	27,98	233,63	9,7	9,22	22,89	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,18
	382 Какао с молоком	200	13,89	143	3,78	3,2	23,81	0,04	1,3	0,00	0,05	125,12	116,2	31
	Хлеб пшеничный	40	2,88	95,2	3,04	0,32	19,46	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6
	336 Яблоки со сливками	100	11	85	0,4	0,4	9,6	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2
Итого		535	67,44	663,23	19,26	21,63	97,4	0,19	5,44	0,14	1,41	216,57	182,75	54,94
Обед	435 Салат из белокочанной капусты	60	4	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,17	1,39	24,34	27,98	9,83
	38 Суп крестьянский с крупой	200	7,98	87,8	1,51	3,98	21,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6
	Фрикадельки из Фаршомедом из													
	280 говядины тушеные в соусе	100	34	181,44	8,37	9,53	11,52	0,05	1,6	0,01	2,43	30,86	96,23	13,63
	303 Какао пшеничная ажур	200	18,05	213,75	5,63	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3
Ужин	377 Чай с лимонном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84
	Хлеб Пшеничный	40	2,88	98	3,12	0,36	9	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,16	4,77	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	Итого	820	69,95	718,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,26	73,01
	38 Суп крестьянский с крупой и с мясом курицы	200/30	15,23	87,8	1,51	3,98	21,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6