

Составлен:
 Директор _____ (И.О. директора)
 Дата _____ г.



Меню на 24.01.2025 года для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.																
Осенне-зимний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витаминный и минеральный состав						
				Жиры	Белки	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
182	Каша овсяная молочная с маслом	210(30/200)	22,67	295,71	9,19	11,70	35,63	0,59	1,3	0,08	0,1	127,16	92,07	11,88	0,12	
179	Запеканка картофельная с мясом	200	10,69	146,3	3,12	2,51	24,39	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
Завтрак	Каша овсяная	40	2,58	35,2	1,04	0,52	3,54	0,04	0	0	0,04	5	38	5,8	0,44	
	Молочный ок. порridge	100	22,3	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	15	0,1	
	Итого	550	58,73	577,21	16,15	14,60	68,08	0,17	40,8	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76	
183	Салат из свеклы	60	5	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,0	
109	Суп картофельный с макаронами и овощами	200	7,86	97,56	2,25	2,23	10,73	0,09	17,38	0,38	1,18	23,98	54,8	23,84	0,86	
290	Телятина тушеная в сметане	100	25,47	119,6	14,42	19,59	2,59	0,01	0,06	0,01	0,97	18,65	9,59	1,43	0,01	
301	Макароны отваренные	200	12,7	343,83	11,18	8,14	35,03	0,27	0	0,03	0,79	19,33	85,47	177,69	5,94	
Обед	Каша из с. яблоч	300	2,5	108,90	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,6	0,4	
	Каша Дарованная	40	2,89	39	1,12	0,36	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Каша овсяная	70	1,84	47,6	1,52	0,16	9,72	0,07	0	0	0,07	4	13	2,8	0,22	
	Итого	820	71,45	863,45	33,46	34,69	117,81	0,41	24,64	0,3	4,76	86,96	170,87	217,42	8,27	
Обед	Суп картофельный с макаронами и с мясом	200/30	14,8	97,56	2,25	2,23	10,73	0,09	17,38	0,38	1,18	23,98	54,8	22,84	0,86	