

Составлено:
 Директор _____ (или директор)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 11.11.2023г.																
Осенне-зимний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	24,58	280,9	7,63	13,34	32,53	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	3,69	
	382 Каша с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	2 Бутерброд с колбасой	55	12,8	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,7	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	505	53,62	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98	
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	60	4,08	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	13,86	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	0,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
	279 Тифтели рубленные с соусом	100	37,23	139,3	7,42	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,76	78,6	13,66	1,14	
	302 Каша гречневая рассычная с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	780	82,93	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,11	
	82 Борщ с капустой картофелем со сметаной и маслом	235(200/5/30)	27,4	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	0,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	

Повар _____

Медсестра _____