

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



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 30.01.2025 г.**

Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	15,32	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,18	138,2	36	3,45	0,69		
	175 Каша из риса и льна с маслом	210(200/10)	21,85	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,04	0,25	127,36	156,69	36,4	0,77		
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,83	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	3,88	95,2	3,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	36	5,6	0,44		
	Итого	500	46,05	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	276,69	51,45	1,7		
Обед	71 Супоры соевые тушеные	60	15,6	12	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	Щи из свежей капусты с варф.со сметаной	(200/5)	30,38	79,76	1,5	4,34	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		
	260 Гуляш из говядины	100	83,54	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	1,04		
	309 Макароны отварные	200	11,87	262,49	7,17	6,24	41,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	8,21	1,08		
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	3,8	1,54	0,84	0,04		
	Хлеб дарницкий	40	3,88	95	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,94	47,6	1,53	0,15	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Итого	605	104,75	780,01	28,44	28,62	82,21	0,18	27,46	0,27	4,7	86,31	284,67	65,21	5,83		
	Щи из свежей капусты с варф.со сметаной	(200/30/5)	17,88	79,76	1,5	4,34	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		
	Итого	810	164,63	1059,02	46,88	57,26	144,42	0,33	45,50	0,48	6,62	119,50	324,68	113,02	11,66		

Повар: _____

Медсестра: _____