

Составитель:
Директор (ФМО директора)
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 11.02.2025г															
Осень- зимний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминно-минеральные вещества							
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	173 Каша манная из обезжиренного молока с маслом	210(200/10)	21,25	280,9	7,63	13,34	32,53	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	182 Какао с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,7	31	0,03
	2 Суп-пюре с помидорами	55	17,77	156,7	2,48	4,39	27,11	0,05	0,3	0,02	0,44	10,9	26,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	40	7,88	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	24	5,6	0,44
	Итого	505	48,74	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	67 Выходит оладий	60	5,8	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,72	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,48
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	12	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	779 Тефтели рубленные с соусом	110	14	135,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	3,86	18,26	78,8	13,66	1,14
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150(150/0)	17,63	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,3	137,2	4,62
	349 Компот из смеси сухофруктов	350	5	126,05	0,17	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб дарницкий	40	7,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,44	47,4	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	11	2,8	0,22
	Итого	770	76,75	841,85	23,72	26,13	107,44	0,33	17,65	0,99	8,17	88,47	365,44	186,8	7,37
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/30/5)	19,14	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94

Повар

Медик