

Составлено:
Директор _____ (ИМО директора)
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 13.02.2025 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	1. Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	19,32	22,3	5,79	7,95	14,62	0,06	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,89		
175	Каша из риса и пшена с маслом	110(200/10)	21,85	759,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	136,69	36,4	0,77		
376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	1,88	95,3	5,04	0,12	15,44	0,04	0	0	0,04	8	24	5,6	0,44		
	Итого	508	46,05	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	2,4	0,12	0,41	274,56	279,89	51,69	1,7		
Обед	71. Суп-пюре свежей тыквы с	60	18,72	12	0,42	0,5	4,72	0,03	5,7	0	1,64	21,09	34,53	12,54	0,8		
	Щи из свежей капусты с																
88	картоф. со сметаной	(200/5)	10,58	75,74	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		
260	Гречка из гречихи	300	63,54	221	14,55	16,79	2,85	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,01	3,06		
309	Макарон. отварные	300	11,67	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,13	5,42	51,46	9,21	1,08		
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	Хлеб бородинский	40	2,86	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Итого	805	111,83	780,01	26,44	28,62	82,21	0,18	27,46	0,27	4,7	88,31	284,67	65,21	5,83		
	Щи из свежей капусты с																
88	картоф. со сметаной	(200/30/5)	17,88	75,74	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		

Получено _____
Медицина _____
