

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



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 17.02.2025 г.
Осенне-зимний сезон

№ п/п	СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	З	Ватрушка с сыром	50 (30/15/5)	19,32	182,8	5,76	7,95	16,62	0,04	0,1	0,06	0,16	188,2	96	9,45	0,49		
Завтрак	174	Каша молочная рисовая с маслом	155(150/5)	19,09	191,33	4,41	6,51	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41		
	382	Каша с маком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
		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		
	118	Яблоко со сиропом	100	11	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Итого	525	62,74	589,73	15,89	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1		
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	60	4,8	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4		
	102	Суп картофельный с горохом	200	8,1	118,63	4,11	4,27	13,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	294	Соусом	100	33	164	8,45	9,85	30,36	0,13	0,84	0,13	1,79	17,94	48,8	13,4	0,98		
	329	Макароны отварные	200	11,87	262,40	7,17	6,24	41,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	349	Пюре из смеси овощей	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб Дарницкий	40	2,88	98	3,12	0,16	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	820	67,09	865,79	25,66	20,33	117,97	0,44	13,84	0,42	4,88	96,6	215,22	76,18	4,32		
Обед	102	Суп картофельный с горохом и с маком	200/30	15,8	118,63	4,11	4,27	13,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		