



Матвей Директор школы

**Питание для начальной школы и
выгодных категорий обучающихся**

**Меню
на 17 Января 2025 г.**

Завтрак

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры	
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
Каркое по-домашнему с курицей	200	250	9,1	6,4	21,0	225,0	0,1	2,6	7,3	31,6	1,8	171
Кукуруза консервированная	30	30	0,7	0,0	3,4	17,4	0,3	2,7	4,5	76,0	16,7	
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,0	0,0	0,7	108,3	0,1	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

17,4	17,5	65,8	537,9	0,5	6,5	12,5	240,1	21,1	1861,0
-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	--------------	-------------	---------------

Обед

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры	
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
Суп овощной с зеленым горошком	200	250	1,8	7,2	7,8	102,6	0,1	2,6	27,7	36,5	1,1	ПБ
Тефтели из говядины	80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	350
Картофель отварной с маслом сливочным	150	180	5,2	9,7	19,4	185,4	0,0	0,3	7,2	24,0	1,7	152
Компот из сухофруктов	200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

34,8	34,4	104,9	734,8	0,4	6,3	38,2	159,0	7,7	2139,0
-------------	-------------	--------------	--------------	------------	------------	-------------	--------------	------------	---------------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

С. С. Сидорова