



Согласовано:

Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

**Меню
на 20 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		
Картофель тушеный с луком и томатом	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 картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,1	180,0	0,1	0,2	5,8	30,5	1,0	122
Биточек из говядины	90	100	13,6	14,4	4,0	200,0	0,1	2,1	0,0	17,1	3,4	309
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,6	7,9	65,4	302,2	0,4	1,1	0,0	61,0	1,3	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0,0	0,0	7,5	30,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	484
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:

40,5	34,7	128,7	900,7	0,6	4,6	5,8	134,3	8,2	2267,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

