



Согласовано:

М.И. Митин Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню на 21 Января 2025 г.

Завтрак

Каша из крупы рисовой молочная с маслом сливочным
 Бутерброд с маслом и сыром
 Какао с молоком
 Хлеб ржаной

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	
200	250	9,5	20,7	73,3	518,0	0,1	0,0	0,9	108,2	0,5	
0/5/1	0/5/1	7,8	10,0	43,5	296,0	0,1	1,2	0,9	195,0	0,6	
200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,1	1,6	172,2	1,0	
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574

Итого:

25,5	37,0	163,5	1082,5	0,3	2,0	3,3	485,3	3,4	574,0
-------------	-------------	--------------	---------------	------------	------------	------------	--------------	------------	--------------

Обед

Суп харчо
 Макароны отварные
 Гуляш из говядины
 Компот из сухофруктов
 Хлеб ржаной
 Хлеб пшеничный

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	
200	250	5,6	4,8	16,8	134,7	0,1	0,6	7,0	36,5	0,9	
150	180	6,7	5,9	35,5	221,4	0,1	0,9	0,0	14,4	1,3	256
90	100	17,4	3,2	5,9	121,4	0,1	0,6	3,0	19,1	1,9	
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

37,0	14,9	119,3	747,0	0,4	3,4	13,3	107,5	7,7	1893,0
-------------	-------------	--------------	--------------	------------	------------	-------------	--------------	------------	---------------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
 Зав. производства
 Калькулятор



М.И. Митин