



Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

**Меню
на 22 Января 2025 г.**

Завтрак

Омлет натуральный
Фрукт по сезону
Какао с молоком
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

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	220	18,0	18,0	3,7	333,0	0,1	0,0	0,3	134,4	3,3	235
100	100	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6	172,2	1,0	496
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

28,6	32,4	65,9	746,1	0,3	1,6	1,9	330,8	6,8	1956,0
-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	--------------	------------	---------------

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне
Шницель рыбный
Картофельное пюре с маслом сливочным
Компот из свежих фруктов
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

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	6,8	8,5	17,0	166,0	0,0	2,4	8,0	36,8	1,1	95
80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	309
150	180	4,9	6,0	10,4	126,0	0,1	0,2	2,8	45,0	1,0	377
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:

39,5	32,0	105,0	738,7	0,4	5,9	14,1	180,3	7,0	2418,0
-------------	-------------	--------------	--------------	------------	------------	-------------	--------------	------------	---------------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

