



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

**Меню  
на 23 Января 2025 г.**

**Завтрак**

Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным  
Кофейный напиток с молоком  
Масло сливочное порциями  
Сыр порциями  
Хлеб ржаной  
Хлеб пшеничный  
Кондитерские изделия

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	12,7	11,1	16,8	217,9	0,1	0,5	0,0	114,8	0,6	234
200	200	3,1	3,3	19,7	117,2	0,0	0,1	0,2	105,0	0,1	465
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
15	20	3,5	4,4	0,0	53,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	79
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
30	30										*

Итого:

**24,0 27,4 64,3 596,3 0,2 1,7 0,2 246,0 3,1 2003,0**

**Обед**

Суп картофельный с крупой на курином бульоне  
Плов с мясом птицы  
Чай с сахаром  
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	6,8	8,7	17,0	166,0	0,4	1,3	5,5	18,8	0,9	114
220	250	15,4	10,3	31,0	278,0	0,1	2,1	0,0	25,0	0,9	375
200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0,0	0,0	0,0	5,1	0,8	457
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:

**29,4 20,0 99,1 671,3 0,6 4,6 5,5 72,9 5,1 2096,0**

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог  
Зав. производства  
Калькулятор

