



Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 12 Февраля 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	23
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	49
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	57
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	57

Итого:

28,6	32,4	65,9	746,1	0,3	1,6	1,9	330,8	6,8	1950
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	------

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	30
150	180	4,9	6,0	10,4	126,0	0,1	0,2	2,8	45,0	1,0	37
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	48
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	57
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	57

Итого:

39,5	32,0	105,0	738,7	0,4	5,9	14,1	180,3	7,0	241
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

