

Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
на 17 Марта 2025 г.

Завтрак

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	
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333,0	0,1	0,0	0,3	134,4	3,3	235
Горошек зеленый консервированный	30	30	0,7	0,0	3,4	17,4	0,3	2,7	4,5	76,0	16,7	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0,0	0,0	1,0	7,9	0,9	459
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576
Итого:			21,3	19,0	32,0	469,0	0,4	3,2	5,8	232,4	22,1	1270,0

Обед

	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			
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,0	2,4	8,0	36,8	1,1	95		
Шницель рыбный	80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	309		
Картофельное пюре	150	180	4,9	6,0	10,4	126,0	0,1	0,2	2,8	45,0	1,0	377		
Компот из свежих фруктов	200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487		
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:			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

