



**МЕНЮ**  
 на 19 марта 2025 года

**МЕНЮ**  
 на 19 марта 2025 года

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	7-11 лет													
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Среда</b>		<b>46</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>0.7</b>	<b>36</b>	<b>0.4</b>	<b>6</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7.2</b>	
	<b>Завтрак</b>		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>588</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>2.5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62</b>	<b>3</b>	
109	Каша овсяная	200	11.7	12.5	16.8	215.65	0.05	1.93	0.09	1.33	137.79	262.9	17.48	0	
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.2	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.9	
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.6	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	45	2.66	0.45	20.7	107.5	0	0	0	0.67	8.6	37.8	10.92	0.94	
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7	
	<b>Обед</b>		<b>27</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>822</b>	<b>0.4</b>	<b>21</b>	<b>0.2</b>	<b>3.5</b>	<b>385</b>	<b>578</b>	<b>88</b>	<b>4.2</b>	
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8	
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.8	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.05	
193	Плов	250	17.4	14.3	58.7	376.97	0.27	0.14	0.18	0.18	269.28	394.5	9.18	1.15	
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8	

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Среда</b>		<b>54</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1628</b>	<b>0.8</b>	<b>42</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>750</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10.2</b>
	<b>Завтрак</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>678</b>	<b>0.3</b>	<b>18</b>	<b>0.2</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4.2</b>
109	Каша овсяная	250	13.6 4	15.3	19.6 3	263.65	0.05	4.93	0.09	1.53	159.0 9	280.2 5	24.5	0.7 5
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.2 7	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.0 1	81.05	15.6	0.9
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.6	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.4 5
380	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3.8	0.65	30	149.5	0	0	0	0.97	12.3	58.5	16.9	1.4
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	<b>Обед</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>950</b>	<b>0.5</b>	<b>24</b>	<b>0.3</b>	<b>4.2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>6</b>
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.8 1	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.0 5
193	Плов	300	20.6	19.0 4	61.7 9	435.97	0.37	3.14	0.28	0.48	298.4 8	419.5 7	18.18	2.3 5
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4

89	Фрукты
22	Обед
37	Салат из помидоров
37	Борщ
193	Плов
293	Сок
380	Хлеб ржаной, пшеничный