



Утверждаю:  
 Директор ФГОС ЦНИИ  
 ВНИИ питания  
 И.И. Шенников  
 16.01.2024 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Р	Са	Мg	Fe
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	16,52	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
2	Бутерброд с повидлом	55	7,92	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>38,18</b>	<b>675,8</b>	<b>16,84</b>	<b>21,25</b>	<b>104,87</b>	<b>0,31</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,29</b>	<b>287,85</b>	<b>406,55</b>	<b>117,95</b>	<b>3,98</b>
67	Винегрет овощной	60	4	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	6,94	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	34,75	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,5	13,66	1,14
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	11,52	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>65,27</b>	<b>794,25</b>	<b>22,2</b>	<b>25,97</b>	<b>97,72</b>	<b>0,31</b>	<b>17,65</b>	<b>0,39</b>	<b>8,15</b>	<b>84,47</b>	<b>352,44</b>	<b>184</b>	<b>7,15</b>
<b>обед</b>															
82	Борщ с капустой картофелем со сметаной и мясом	205(200/5)	15,94	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94

Повар

Медсестра