

Утверждаю
Директор ИООО «Ижевский завод
Самозов Р.Ш.
Дата 10.09.2025 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 10.09.2025 года.																
Осенне-зимний сезон																
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,03
	173	Маша молоч. пшеница с маслом	155(150/5)	17,66	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	177	Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	35,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	138	Яблока св. порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1,1
		Итого	505	50,12	492,28	9,98	16,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	69,24	7,57
Обед	67	Винегрет овощной	60	5	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
		Суп картофельный с макарон. изделиями	200	15	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	234	Котлеты рыбные с соусом	100	22,63	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,63	0,03	2,54	45,26	102,07	8,62	0,4
	312	Пюре картофельное	200	17,4	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	349	Компот из сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин		Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	820	69,59	800,64	21,35	24,75	100,03	0,39	32,95	0,65	6,75	136,95	304,63	82,38	3,26
Обед	103	Суп картофельный с макарон. изделиями с мясом	200(3/4)	22,14	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86