

Составлено:

 Директор _____ (подп. директора)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 17.09.2025 г.
 Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	14 Масло сливочное пар.	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
	Сырники из творога с молоком																
	студенным	100/20	43,05	386	21,68	17,94	34,28	0,084	0,56	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76		
	219 Чай с лимоном	200(15/7)	3,71	59,10	0,16	0,03	15,2	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		
	338 Яблоки св.порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	470	75,42	660,16	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26		
обед	52 Салат из свеклы отварной	60	3	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	Суп картофельный с																
	103 макарон и изделия	200	14,83	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	22,83	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	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	1,12		
	348 Компот из кураги	200	10	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66		
	Хлеб дарницкий	40	3,04	98	1,17	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,57	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
обед	Итого	820	72,42	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,26		
	Суп картофельный с																
103	макарон, изделиями с мясом	200	22	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		

Повар _____

Медицинск. _____