

Согласовано:
 Директор _____ (ИПО директора)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 19.09.2025 г.

Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	302 Яйцо вареное всмятку с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,27	6,11	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	15 сыр порционный	15	12	94	1,45	1,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	6,75	0,25
	382 Яйцо с молоком	200	11,5	143	1,79	1,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338 Яйцом со сливками	100	11,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	510	60,24	603,64	19,35	13,83	97,69	0,13	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,31
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,06	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	289 Картофель по-домашнему из пюре	200	38,4	348,64	38,52	20,08	16,98	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	342 Компот из яблок	200	7,7	108,96	0,16	0,16	27,67	0,01	1,6	0	0,16	4	1,2	0,8	0,4
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	96	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	1,1	2,8	0,22
	Итого	725	63,72	764,12	26,02	29,64	75,48	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной и с маслом	205(200/5)	23,06	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78

Повар: _____
 Модератор: _____