

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



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений													
Возрастная категория: с 7 – 11 лет 02.10.2025г													
Осень: 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
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	20,31	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96
	175 Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	24,17	259,34	5,97	13,4	33,09	0,1	1,1	0,06	0,21	127,36	156,89
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	96,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26
	Итого	500	49,52	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69
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
	88 Щи из свежей капусты с картошкой сметаной	205(200/5)	10	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01
	260 Гуляш из говядины	100	64,21	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15
	309 Макароны отварные	150	10	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13
	Итого	775	57,77	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81
Обед	88 Щи из свежей капусты с картошкой сметаной и с мясом	200(5/30)	23,54	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01
	Итого	200	23,54	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01

Повар: _____

Медсестра: _____