

Согласовано:
Директор _____
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 29.09.2025г.																
Осень: зимний сезон.																
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порционный	15	11,22	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Наша молоч кашенка с маслом	155(150/5)	17,46	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,17	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		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
	318	Яблоки св. порционными	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	510	57,39	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86
Обед	43	Салат из белокачанной 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	0,33
	102	Суп картофельный с горохом	200	9,04	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,1	29,14	1,64
	294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	32,95	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	150	9,58	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	303	Напиток из плодов шиповника	200	8,64	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64
		Хлеб пшеничный	40	3,04	98	3,12	0,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,19	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	770	67,77	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,62	204,98	67,84	4,89

Повар _____

Медсестра _____