

Согласовано:  
 Директор: \_\_\_\_\_ (ИМО директор)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



| Меню для обучающихся образовательных учреждений         |         |                                     |             |            |                  |       |          |        |                                 |       |      |      |        |        |       |      |
|---------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|--------|---------------------------------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| Возрастная категория: с 12 лет и старше на 08.10.2025г. |         |                                     |             |            |                  |       |          |        |                                 |       |      |      |        |        |       |      |
| Осенне-зимний сезон                                     |         |                                     |             |            |                  |       |          |        |                                 |       |      |      |        |        |       |      |
|                                                         | № по СР | Наименование блюда                  | Выход (гр)  | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |          |        | Витамины и минеральные вещества |       |      |      |        |        |       |      |
|                                                         |         |                                     |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | B1     | C                               | A     | E    | Ca   | P      | Mg     | Fe    |      |
| Завтрак                                                 | 3       | Бутерброд с сыром                   | 50          | 20,31      | 162,8            | 5,76  | 7,95     | 14,83  | 0,04                            | 0,1   | 0,6  | 0,16 | 139,2  | 96     | 9,45  | 0,49 |
|                                                         | 174     | Каша молочная с маслом              | 210(200/10) | 25,27      | 281,28           | 5,89  | 11,16    | 38,83  | 0,06                            | 1,3   | 0,06 | 0,28 | 124,68 | 157,4  | 35,64 | 0,55 |
|                                                         | 382     | Каша с молоком                      | 200         | 13,2       | 143              | 3,79  | 3,2      | 25,81  | 0,04                            | 1,3   | 0    | 0,01 | 125,12 | 116,2  | 31    | 0,98 |
|                                                         |         | 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 |
|                                                         | 338     | Яблоко св. порц.мел.                | 100         | 13,5       | 45               | 0,4   | 0,4      | 9,8    | 0,03                            | 4     | 0,01 | 0,4  | 10     | 8      | 2     | 1    |
|                                                         |         | Итого                               | 580         | 73,8       | 679,68           | 17,36 | 22,67    | 98,99  | 0,19                            | 6,7   | 0,67 | 0,87 | 403    | 390,6  | 80,89 | 3,24 |
| Обед                                                    | 62      | Салат из моркови с сахаром          | 100         | 5          | 49,07            | 0,74  | 0,05     | 6,89   | 0,04                            | 2,02  | 0,04 | 0    | 15,46  | 31,66  | 21,63 | 0,4  |
|                                                         | 102     | Суп картофельный с горохом          | 250         | 11,3       | 148,29           | 5,13  | 5,33     | 19,5   | 0,23                            | 13,73 | 0,27 | 2,45 | 34,72  | 87,88  | 36,42 | 2,05 |
|                                                         | 294     | Котлеты рубленные из птицы с соусом | 100         | 35,63      | 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                   | 200         | 12,78      | 267,03           | 7,24  | 6,52     | 43,61  | 0,07                            | 0     | 0,03 | 1,12 | 5,54   | 52,04  | 9,3   | 1,09 |
|                                                         | 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    |
|                                                         |         | 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                               | 910         | 74,27      | 899,99           | 26,77 | 22,27    | 122,29 | 0,49                            | 16,59 | 0,47 | 5,38 | 97,66  | 233,38 | 83,44 | 4,72 |

|     |                                    |        |       |        |      |      |      |      |       |      |      |       |       |       |      |
|-----|------------------------------------|--------|-------|--------|------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 102 | Суп картофельный с горохом с мясом | 250/30 | 18,44 | 148,29 | 5,13 | 5,33 | 19,5 | 0,23 | 13,73 | 0,27 | 2,45 | 34,72 | 87,88 | 36,42 | 2,05 |
|-----|------------------------------------|--------|-------|--------|------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|