

Согласовано:
Директор

Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 13.10.2025г.

Осенне- зимний сезон.

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Данные 1 (Понедельник)										Витаминные и минеральные вещества					
					Пищевая ценность															
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Каша молоч. пшеница 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	140,3	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				
	338	Яблоки св. порционные	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 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	0,33				
	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	70,3	29,14	1,64				
	294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	32,95	364	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98				
	309	Макарон 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				
	383	Напиток из ягод шиповника	200	8,64	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	1,48	1,44	0,64				
		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	33	2,8	0,22				
		Итого	770	67,77	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89				

Повар

Медсестра