

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



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет 16.10.2025г
Осень – зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Питательная ценность				Витамины и минеральные вещества									
					БЖУ	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
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	9,45	0,49		
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	24,17	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77		
	376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	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	5,6	0,44		
		Итого	500	49,52	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7		
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	11,12	0,46		
	88	Щи из свежей капусты с картоф. со 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	17,79	0,63		
	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	22,03	3,06		
	309	Макароны отварные	150	10	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,7	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
		Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,32	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	775	97,77	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49		
обед	88	Щи из свежей капусты с картоф. со 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	17,79	0,63		

Повар _____

Медсестра _____