

Согласовано:
 Директор _____ (подпись)
 Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 17.10.2025 г.																
Осенне-зимний сезон																
№ п/п	С/П	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	286,46	8,67	6,33	42,64	0,31	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	125	Сыр по-русски	15	12	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	120	125	8,75	0,25
	382	Каша с маком	200	13,5	143	3,79	3,7	25,81	0,04	1,3	0,02	0,03	129,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,64	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоко со сливками	100	11,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	510	60,24	603,66	19,15	13,81	97,69	0,33	5,47	0,13	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,88	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,38	24,34	17,98	9,85	0,13
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,06	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	289	Жаркое по-домашнему из говядины	200	41,31	348,64	18,32	20,88	18,94	0,14	7,22	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	342	Компот из яблок	200	8,25	208,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		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	3,8	0,22
		Итого	725	67,18	764,12	25,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	4,06	85,18	329,64	83,07	6,15
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	205(200/5)	23,5	209,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78

Получено _____
 Медработник _____