

Составлено:
Директор _____ (ИМО директор)
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 20.10.2025 года.																
Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/р)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
3	Суперброд с сыром	50	20,33	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
Завтрак	174 Каша молочная с маслом	155(150/55)	18,65	191,33	4,41	6,33	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,95	117,33	26,75	0,41	
	382 Каша с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	35,82	0,04	1,3	0,02	0,01	125,17	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 Яблоки со порциями	100	33,5	45	0,6	0,4	9,8	0,03	4	0,03	0,4	10	8	2	1	
	Итого	525	67,18	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1	
52	Салат из моркови с сахаром	60	3	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,84	21,63	0,6	
Обед	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	
	254 Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	35,63	164	8,45	9,85	10,38	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	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	
	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	1,12	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	770	67,23	880,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	96,6	215,22	76,18	4,32	
Обед	Суп картофельный с горохом с маслом	200/30														
	102		22,58	118,83	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	

Повар _____

Модельера _____