


 Утверждено
 Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Павлодара»
 Дата 22.10.2015 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 22.10.2025 года.															
Осенне-зимний сезон															
№ по СР	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	16 Масло сл. порциями	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	8	0	0,02
	173 Каша манная, молочная 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
	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 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 Яблоко сл. порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,03	0,4	10	8	7	1
	Итого	505	50,12	492,28	9,98	16,15	76,88	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57
	67 Винегрет овощной	60	5	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	34,65	11,12	0,46
	Суп картофельный с макарон изделиями	200	15	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
Обед	234 Колдасы рыбные с соусом	100	28,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312 Пюре картофельное	200	17,4	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	349 Хлопот 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
обед	Итого	820	75,11	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	6,75	136,99	304,68	82,38	3,26
Обед	103 Суп картофельный с макарон изделиями с мясом	200/30	28,54	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86