

Сотласовано:
Директор _____ (ФИО директора)
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 06.11.2025 года.																
Осень-зимний сезон																
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	14,4	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	375	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	24,17	259,24	5,97	13,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,96	156,69	36,4	0,77
	362	Каша с молоком	200	13,2	143	3,79	3,7	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		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 с порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	590	68,31	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2	3,54
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
	98	Суп крестьянский с крупой	200	8,24	87,8	1,51	3,96	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
		Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	280	Каша пшеничная вязкая	200	19,54	213,73	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	23,12	129,45	29,3	2,16
	303	Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	377	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
		Итого	820	78,17	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55
	98	Суп крестьянский с крупой с мясом	200/30	21,78	87,8	1,51	3,96	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52