

Согласовано:
 Директор _____ (ИМО директора)
 Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений Возрастная категория: с 7 – 12 лет, на 14.11.2025 г. Осенне-зимний сезон															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Нужа	Витам	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,48	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	15 сыр порционный	13	12	54	9,45	1,38	0	0,01	0,17	0,06	0,13	230	125	8,75	0,25
	362 Каша с маком	200	13,5	143	3,75	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Каша пшеничная	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	118 Пшеница с порциями	100	11,5	40	0,4	0,4	5,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	518	60,24	601,66	15,15	13,81	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	194,55	7,28
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	1,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	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 птицы	300	41,31	348,64	18,51	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	14,86	235,14	48,54	4,42
	342 Каша из овсянки	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Каша гречневая	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	Итого	725	67,18	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	205(200/5)	13,6	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78

Получено: _____
 М.П. _____