

Составлено:
 Директор _____ (подпись)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений возрастная категория: с 7 – 11 лет на 17.11.2025 года.														
Основной рацион														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Ca	P	Мg
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	20,44	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,18	129,2	96	9,45
	174 Чай молочно-сиропный с маслом	155(150/5)	18,65	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	93,91	127,33	26,73
	382 Чай с медом	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,1	0,02	0,01	125,12	116,2	11
	Хлеб пшеничный	30	1,52	47,6	1,53	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	338 Яблоки со сливками	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2
	Итого	525	67,31	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,17	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	60	3	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	11,64	21,63
	102 Суп картофельный с горохом	200	9,04	118,63	4,11	4,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14
	294 Соус	100	35,63	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4
	309 Макароны отварные	130	10	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	1,42	51,46	9,21
	349 Компот из сухофруктов	200	5	126,05	0,17	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	98	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,52	47,6	1,53	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	Итого	770	67,23	809,17	21,89	19,27	107,18	0,42	11,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18
Обед	102 Суп картофельный с горохом с маслом	200/30	22,58	118,63	4,11	4,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14

Всего: _____
 Медицина: _____