

Согласовано:

 (ИМО директор)
 Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений Возрастная категория: с 7 - 11 лет на 21.11.2025 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	162 Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	27	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,88	0,12	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	12,17	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,1	0,02	0	120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	1,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338 Яблоки сыпорецкими	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	350	55,71	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,48	1,66	
Обед	52 Салат из свеклы	60	3	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	103 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	14,83	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	290 Пюре гречневая в смет. соусе	100	35,3	113,8	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18	266,46	8,67	6,33	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	347 Компот из сыпорец	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	
	Хлеб дарницкий	40	3,04	95	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,5	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	775	81,94	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94	
	103 Суп картофельный с макаронными изделиями с маслом	200/30	28,37	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	