

Согласовано:
 Директор _____ (ИОС директора)
 Дата: _____



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 - 11 лет 27.11.2025г

Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К	Вит. Р
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	20,31	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	175 Каша из риса и ячменя с маслом	210(200/10)	24,17	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77		
	176 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,7	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Итого	500	49,52	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7		
Обед	67 Винегрет овощной	60	5	74,6	0,8	6,06	8,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,85	11,12	0,45		
	88 Шн из свиной котлеты с картоф. со сметаной	205(200/5)	10	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		
	260 Суп из говядины	100	95,5	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	1,06		
	309 Макароны отварные	150	10	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	177 Чай с лимоном	200(15/77)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	95	3,12	0,36	0	0	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	775	99,06	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49		
Обед	88 Шн из свиной котлеты с картоф. со сметаной и с мясом	(200/5/10)	23,54	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		

Повар _____

Медсестра _____