

Согласовано:
Директор _____ (ИМО директор)
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального уровня образовательных учреждений Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 28.11.2025 г. Основа: домашний рацион																
	№ по СР	Наименование блюда Калорийность (расчитана на 100г)	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	302	Каша гречневая рассычатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,48	8,67	5,31	42,64	0,23	0	0,02	0,01	14,6	205,9	197,2	4,61
	15	сыр твердый	15	12	54	3,45	1,58	0	0,03	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Каша с молоком	200	13,5	343	3,79	1,7	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	175,17	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,52	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	118	Масло сливочное	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	510	60,24	603,66	19,95	13,81	97,69	0,53	5,47	0,11	1,19	378,03	481,1	184,55	7,78
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	1,05	5,19	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,13
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,04	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	Картофель домашнему из печи	200	43,11	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,80	235,14	48,54	4,42
	342	Компот из яблок	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,8	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб пшеничный	40	3,04	98	3,12	0,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	1,52	47,6	1,52	0,39	0,22	0,02	0	0	0,02	4	1,3	2,8	0,22
		Итого	725	67,18	764,12	26,02	23,44	75,49	0,27	36,96	0,48	6,09	85,38	329,64	83,07	6,15
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной и с маслом	205(200/5)	23,6	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78

Повар: _____
Модель: _____