

Составлено:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: ____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 04.12.2025 года.
Осенне-зимний сезон

Основа: зимний сезон																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	40	14,4	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35		
	175 Каша из риса и пшена 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		
	382 Каша с яблоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	136,2	31	0,98		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	338 Яблоки св. порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	590	66,81	688,44	15,53	23,81	102,8	0,24	6,6	0,13	0,29	276,88	329,39	79,2	3,54		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	80	3	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33		
	98 Суп крестьянский с крупой	200	8,24	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52		
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,03	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28		
	280 Каша пшеничная вязкая	200	19,54	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,14		
	203 Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	377 Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	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	11	2,8	0,22		
	Итого	820	78,17	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55		
	98	Суп крестьянский с крупой с мясом	200/30	21,78	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	