

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



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 16.12.2025 г.																
Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ф3	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	219 Сырники из творога с молоком	100(20)	43,05	265,5	21,68	17,94	34,28	0,064	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76	
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2 Бутерброд с помидором	55	12,8	156,7	2,38	4,39	27,11	0,09	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,1	0,87	
	338 Яблоко со порцией	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого :	475	69,85	479,05	24,16	22,36	76,38	0,134	0,76	73,82	1,01	292,3	343,16	47,98	1,63	
Обед	43 Салат из белокачанной капусты	60	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	
	82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	13,86	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
	291 Плов из птицы	200	45,2	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	6,4	46,34	175,14	54,04	1,98	
	348 Навар из курицы	200	10	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	31,08	30,19	21,71	0,66	
	Хлеб дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	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	725	76,62	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	38,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13	
Обед	82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	13,86	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	