

Согласовано:
 Директор _____ (подпись)
 Дата _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 23.12.2025г.															
Осень – зимний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Кал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	Э1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	24,58	380,9	7,63	13,38	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	284,95	70,06	1,69
	382 Какао с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2 Бутерброд с повидлом	55	12,8	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	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
	Итого	505	53,62	675,8	16,84	21,25	104,87	0,11	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	60	4,08	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	13,46	31,66	31,63	0,4
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	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
	279 Тефтели рубленные с соусом	100	37,23	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302 Яича гречневая рассычатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	13	2,8	0,22
	Итого	780	82,93	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31
	Борщ с капустой картофелем со сметаной и маслом	235(200/5/10)	27,4	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94

Повар _____
 Медсестра _____