

Составлено:
 Директор _____ (ИО директора)
 Дата _____ г.



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет 24.12.2025 г
 Осенне-зимний сезон.**

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
		Сырники из творога с молоком																
	219	студенным	100/20	43,05	386	21,68	17,94	34,38	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76		
	177	Чай с лимоном	200(15/7)	3,71	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
		Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,8	0,44		
	338	Яблоко с/п.порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Итого	470	73,92	660,16	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26		
Обед	52	Салат из свеклы отварной	40	3	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
		Суп картофельный с																
	103	макарон, изделиями	200	14,83	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,38	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		
	234	Потлеты рыбные с соусом	100	22,63	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4		
	312	Пюре картофельное	200	17,4	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,11	37	1,32		
	348	Компот из фруктов	200	30	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	31,06	30,19	21,71	0,66		
		Хлеб дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,16	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	820	72,42	778,12	21,67	22,34	99,76	0,19	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,28		
		Суп картофельный с																
	103	макарон, изделиями с соусом	200	28,37	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,38	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		

Повар _____
 Медсестра _____