

Составлено:
 Директор _____ (подпись)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 7 - 11 лет на 29.12.2025 года.																
Осенне-зимний сезон																
№ п/п	SR	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
					БЖУ	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	20,44	162,8	5,70	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,15	139,2	96	8,45	0,49
	174	Каша молоч.-рисовая с маслом	155(150/5)	18,65	191,33	4,81	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382	Каша с яблоком	200	13,3	143	3,79	3,2	25,83	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,32	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоко с корицей	100	13	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	525	65,81	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	360,53	71,98	3,1
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	50	3	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,03	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
	102	Суп картофельный с горохом	200	9,04	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	294	Ватрушки рубленые из теста с сыром	100	35,63	164	8,45	9,85	10,36	0,18	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	150	10	195,87	5,18	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,06
	345	Компот из сухофруктов	200	5,17	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	1,32	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	770	67,4	800,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32
		Суп картофельный с горохом с маслом	200(20)	22,58	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	102															
		Итого														

Получено _____
 М.д. _____