

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

Осенне-зимний сезон

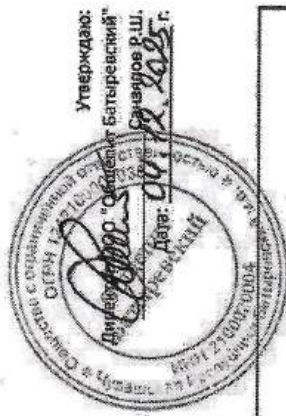
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	14,4	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35		
175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	24,17	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	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		
	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 со 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	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2	3,54		
43	Салат из белокочанной 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		
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	100	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28		
280	говядины, тушеные в соусе	200	19,34	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16		
303	Каша пшеничная вязкая	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	чай с лимоном	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Хлеб пшеничный	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		
	Итого																
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		



Согласовано
Директор

Дата:

(подпись директора)



Утверждаю:
Директор "Специализированной школы-интерната для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" г. Чебоксары
Дата: 04.12.2025 г.

Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 04.12.2025г.

Осенне-зимний сезон

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	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	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	27,17	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95	
	382	Какао с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	Яблоки с порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	640	69,81	750,37	16,96	26,53	110,68	0,26	6,91	0,14	0,14	0,84	309,21	366,69	87,87	3,72	
обед	43	Салат из белокачанной капусты	100	5	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
	98	Суп крестьянский с крупой	250	10,3	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	
		Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	
Обед	303	Каша пшеничная вязкая	200	19,54	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09	
	377	Чай с лимоном	40	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
		Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	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	0,02	4	13	2,8	0,22	
обед		Итого	910	82,23	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,49	0,49	8,07	122,85	316,7	82,72	4,32	
		98 Суп крестьянский с крупой с мясом	250/30	23,84	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	