

Согласовано:

Директор

(Ф.И.О. директора)

Дата: 05.11.2025 г.

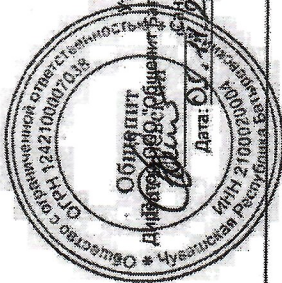
№ 10

Утверждаю:

Директор ООО "Общественный центр развития"

С.А. Зятов Р.Ш.

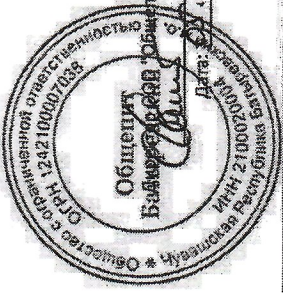
Дата: 05.11.2025 г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 05.11.2025 года.

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 сл. порциями	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173 Каша молоч.пшеница с маслом	155(150/5)	17,46	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	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	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338 Яблоки св.порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	505	50,12	492,28	9,98	16,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57	
	67 Винегрет овощной	60	5	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	15	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	234 Котлеты рыбные с соусом	100	28,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
	312 Порей картофельное	200	17,4	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
	349 Компот из сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	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	0	
обед	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	
	Итого	820	75,11	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	0,65	6,75	136,99	304,63	82,38	3,26	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями с мясом	200/30	28,54	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	



Согласовано: *Мурманов*
Директор (ФИО директора)
Дата: *11.11.2025* г.
Утверждено: *Самойлов*
Общественный ответственный
Инн 2100007038
Дата: *11.11.2025* г.

Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 05.11.2025г. Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08		0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173 Каша молот.пшеничная с маслом	210(200/10)	23,66	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
	377 Чай с лимоном	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	
	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 св.порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	560	56,32	594,46	12,18	21,28	88,13	0,26	8,1	0,11	0,8	157,74	245,94	63,38	2,96	
Обед	67 Винегрет овощной	100	7,68	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
	Суп картофельный с															
103 макарон.изделиями		250	18,54	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
234 Котлеты рыбные с соусом		100	28,15	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	110,31	37	1,32	
349 Компот из 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	910	81,33	874,81	22,46	29,36	106,96	0,43	42,09	0,8	8,87	153,74	334,71	95,45	3,79	
	Суп картофельный с	250/30	25,68	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
103 макарон.изделиями с мясом																