



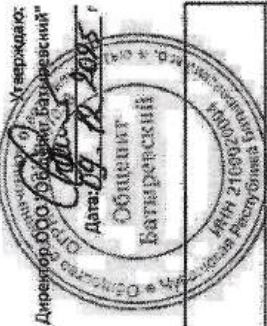
Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
возрастной категории: с 7 – 11 лет на 09.12.2025г.

Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	Каши молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	24,58	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18		1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	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	0,31		2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	4,08	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04		2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,53	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 Каши гречневая рассыпчатая 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
	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 мясом	235(200/5/30)	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



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 09.12.2025 г.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	27,7	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89
	382 Каша с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26
	Итого	555	56,74	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	100	6,8	81,7	1,23	0,08	11,48	0,06	3,36	0,06	0	25,76	52,76
	82 Борщ с напущтой картошкой со смет.	255 (250/5)	17,01	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06
	279 Тефтели рубленые с соусом	100	37,23	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,5
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210 (200/10)	18,2	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	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
	Итого	925	88,8	967,25	27,59	23,63	133,09	0,44	15,71	0,38	6,2	113,1	479
	Борщ с напущтой картошкой со смет.	(250/5/30)	30,55	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06
	Итого												28,33

Повар

Медсестра