



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 11.11.2025г.

		Осенне- зимний сезон.										День 2 (Вторник)										Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность		Жиры		Углевод/кВ1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод/кВ1																								
Завтрак	173 Каша 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																
	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																
	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																
	40 Хлеб пшеничный	505	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44																
	Итого		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	62 Салат из моркови с сахаром	60	4,08	43,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4																
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	13,86	99,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94																
	279 Тефтели рубленые 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 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	265,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,51	14,9	205,9	137,2	4,61																
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	37,21	0	0	0	0	0	0	0	0																
	40 Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0																
	20 Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0	0,02	4	13	2,8																
	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																
	82 Борщ с капустой картофелем со сметаной и маслом	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 11.11.2025 г.

			День 2 (вторник)			Витамины и минеральные вещества												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
				Кал	Белки	Жиры												
Завтрак	1/3 каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	27,7	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,51	0,07	1	173,07	290,89	86,73	2,09			
	38/2 каша с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,31	0,04	3,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
	2 бутерброд с колбасой	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			
	40 хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,37	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	Итого	555	56,74	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38			
Обед	62 салат из моркови с сахаром	100	6,8	81,7	1,23	0,08	11,48	0,05	3,36	0,06	0	25,76	52,76	36,05	0,66			
	82 борщ с капустой 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	28,33	1,24			
	279 тефтели рубленые с соусом	100	17,23	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14			
	302 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	184,24	6,19			
	304 компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
	40 хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	20 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	925	88,8	967,25	27,59	23,63	133,09	0,44	15,71	0,38	6,2	113,1	479	265,08	9,45			
	82 борщ с капустой 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	28,33	1,24			

Повар

Медсестра