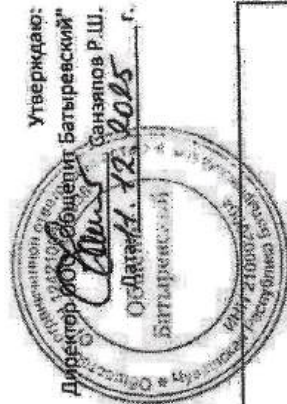


Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет 11.12.2025г
Осенне- зимний сезон.

№ 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	3 Бутерброд с сыром	50	20,31	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	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	
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0	0,04	8	28	5,6	0,44	0
	Итого	500	49,52	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7	
Обед	67 Винегрет овощной	60	5	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46	
	88 Щи из свежей капусты с картошкой	205(200/5)	10	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	
	260 Гуляш из говядины	100	65,5	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06	
	309 Макароны отварные	150	10	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0	2,8	0	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	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	775	99,06	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49	
обед	88 Щи из свежей капусты с картошкой	200(5/30)	23,54	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	
	Итого																

Повар

Медсестра



Утверждаю: _____
 Директор ООО "Общество Батыревский" Санжиялов Р.Ш.

 Дата: 11.12.2015

Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 11.12.2025 г.
Осенне-зимний сезон.

Осенне- зимний сезон.															Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность				Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
				Ккал	Белки	Жиры																		
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	20,31	162,8	5,76	7,95	14,52	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49									
	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	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95									
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0									
	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	550	52,52	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88									
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									
	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	255(250/5)	12,18	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78									
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	65,5	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06									
	309 Макароны отварные	200	12,78	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06									
	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 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									
обед	Итого	915	106,7	908,81	29,57	39,89	85,23	0,23	38,53	0,53	10,45	99,32	310,37	75,08	5,93									
	88 Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	255(250/5)	25,72	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78									