



Согласовано:
Директор

Дата:

(подпись)

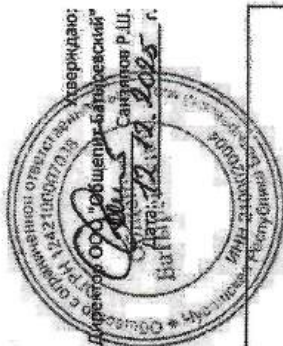
Меню для обучающихся начальной звена образовательных учреждений
возрастной категории: с 7 – 11 лет на 12.12.2025 г.

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	302 каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,45	8,67	6,31	42,64	0,21		0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	15 сыр порционный	15	12	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	2,20	125	8,75	0,25	
	382 Какао с молоком	200	13,5	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 Яблока с порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	510	58,74	603,66	19,35	13,81	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28	
Обед	45 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	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,06	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
	289 Мясо по домашнему из птицы	200	41,31	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42	
	342 Компот из св.яблок	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	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	725	67,18	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	205(200/5)	23,6	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	

Поезд

Медсестра



Осенне-зимний сезон

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	Б1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	28,31	359,91	11,54	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15	сир порциями	25	19,45	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	13,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338	Яблоки св.порциями.	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		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	565	76,3	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86
Обед		Салат из белокочанной														
	45	капусты	100	4,42	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
		Рассольник Ленинградский со														
	96	сметаной	255 (250/5)	12,26	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
		Жаркое по домашнему из														
	289	птицы	200	41,31	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	342	Компот из св.яблок	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		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	815	70,8	823,37	27,03	32,5	82,42	0,3	52,87	0,63	7,45	104,83	355,95	94,81	6,55
обед																
		Рассольник Ленинградский со														
	96	сметаной	255 (250/5)	25,8	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97