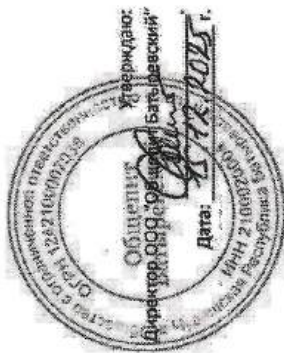


Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 15.12.2025 года.

Освеже-зимний сезон																	
	№ по СП	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	20,44	162,8	5,76	7,95	14,52	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	174	Каша молочная с маслом	155(150/5)	18,65	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41	
	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	
		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	
	338	Яблоки с порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	525	65,81	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1	
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	60	3	49,02	0,74	0,05	5,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	102	Суп картофельный с горохом	200	9,04	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	35,63	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	309	Макароны отварные	150	10	136,87	5,38	4,68	37,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	349	Компот из сухофруктов	200	5,17	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	770	67,4	800,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32	
	Обед	102	Суп картофельный с горохом с мясом	200/30	23,58	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64

Медгестра



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 15.12.2025г.
Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, 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	20,44	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	174 Каша молоч. рисовая с маслом	210(200/10)	25,27	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55		
	382 Какао с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	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		
	338 Яблоки сы. порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	580	72,43	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24		
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	100	5	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4		
	102 Суп картофельный с горохом	250	11,3	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
	294 Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	35,63	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	43,8	13,4	0,98		
	309 Макароны отварные	200	12,78	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09		
	349 Компот из сухофруктов	200	5,17	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	74,44	899,99	26,77	22,27	122,29	0,49	16,59	0,47	5,38	97,66	233,38	83,55	4,74		

102 Суп картофельный с горохом с мясом	250/30	18,44	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
--	--------	-------	--------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------