



Согласовано: Михайлов 18  
Директор (ФИО директора)  
Дата: 16.10.2025 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 7 – 11 лет 16.10.2025г

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  | 0,1  | 0,06 | 0,16  | 139,2  | 96     | 9,45  | 0,49 |  |
|         | 175     | 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    |  |
|         |         | Хлеб пшеничный                             | 40          | 3,04       | 95,2             | 3,04  | 0,32  | 19,44    | 0,04                            | 0,04  | 0    | 0    | 0,04  | 8      | 26     | 5,6   | 0,44 |  |
|         |         | Итого                                      | 500         | 49,52      | 574,09           | 14,87 | 19,7  | 82,14    | 0,18                            | 1,4   | 0,12 | 0,41 | 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                            | 7,77  | 0,13 | 2,72 | 15,39 | 24,65  | 11,12  |       | 0,46 |  |
|         |         | Щи из свежей капусты с картошкой           | 205(200/5)  | 10         | 79,76            | 1,5   | 4,94  | 6,49     | 0,05                            | 18,04 | 0,21 | 1,92 | 33,19 | 40,01  | 17,79  |       | 0,63 |  |
|         | 260     | Гуляш из говядины                          | 100         | 64,21      | 221              | 14,55 | 16,79 | 2,89     | 0,03                            | 0,92  | 0,03 | 0    | 21,81 | 154,15 | 22,03  | 3,06  |      |  |
|         | 309     | Макаронные отварные                        | 150         | 10         | 196,87           | 5,38  | 4,68  | 32,4     | 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                               | 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     | 0    | 0,02 | 4     | 13     | 2,8    | 0,22  |      |  |
|         |         | Итого                                      | 775         | 97,77      | 776,99           | 27,03 | 33,02 | 70,81    | 0,18                            | 29,53 | 0,4  | 5,78 | 82,61 | 284,81 | 63,79  | 5,49  |      |  |
| обед    | 88      | Щи из свежей капусты с картошкой и с мясом | (200/5/30)  | 23,54      | 79,76            | 1,5   | 4,94  | 6,49     | 0,05                            | 18,04 | 0,21 | 1,92 | 33,19 | 40,01  | 17,79  |       | 0,63 |  |

Повар \_\_\_\_\_  
Медсестра \_\_\_\_\_



Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

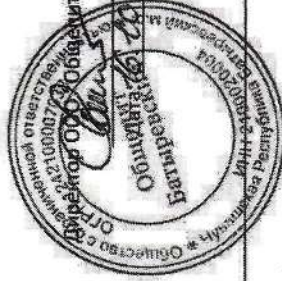
Дата:

Утверждаю:

Директор

(ФИО директора)

Дата:



**Меню для обучающихся образовательных учреждений**  
**Возрастная категория: с 12 лет и старше на 16.10.2025 г.**  
**Осенне- зимний сезон.**

| № по СР | Наименование блюда                            | Выход (гр)  | Цены, Руб. | Пищевая ценность |       |       |         | Витамины и минеральные вещества |       |      |       |        |        |       |      |
|---------|-----------------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|-------|---------|---------------------------------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|
|         |                                               |             |            | Ккал             | Белки | Жиры  | Углевод | 81                              | С     | А    | Е     | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак | 3 Бургер с сыром                              | 50          | 20,31      | 162,8            | 5,76  | 7,95  | 14,62   | 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 |
|         | 88 Щи из свежей капусты с картоф. 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)  | 64,21      | 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         | 105,41     | 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 картоф. 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 |