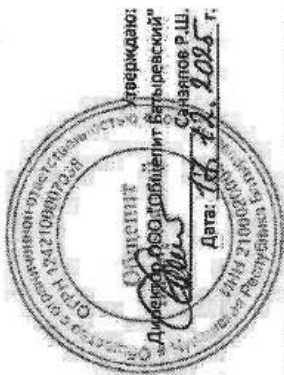


Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 17.12.2025 года.
Осенне-зимний сезон

	№ 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	14	Масло сл. порциями	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	17,46	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
	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 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	Яблоки св.порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	505	48,62	492,28	9,98	16,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57	
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	
		Суп картофельный с															
	103	макарон.изделиями	200	15	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	234	Котлеты рыбные с соусом	100	28,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
	312	Пюре картофельное	200	17,4	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
	349	Компот из сухофруктов	200	5	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	
обед		Итого	820	75,11	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	6,75	136,99	304,63	82,38	3,26	
Обед		Суп картофельный с															
	103	макарон.изделиями с мясом	200/30	28,54	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 17.12.2025г.
Осенне-зимний сезон

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08		0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173	Каша молоч. пшенная с маслом	210(200/10)	23,66	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	1,46	
	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	0,04	
		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	0,44	
	338	Яблоки сл. порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	1	
		Итого	560	54,82	594,46	12,18	21,28	88,13	0,26	8,1	0,11	0,8	157,74	245,94	63,38	2,96	2,96	
Обед	57	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	12,53		0,77	
		Суп картофельный с																
	103	макарон.изделиями	250	18,54	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	1,08	
	234	Котлеты рыбные с соусом	100	28,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	3,82	0,4	0,4	
	312	Пюре картофельное	200	17,4	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	1,32	
	349	Компот из сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	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	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	0,22	
		Итого	910	81,33	874,81	22,46	29,36	106,96	0,43	42,09	0,8	8,87	153,74	334,71	95,45	3,79	3,79	
		Суп картофельный с																
	103	макарон.изделиями с мясом	250/30	25,68	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	1,08	