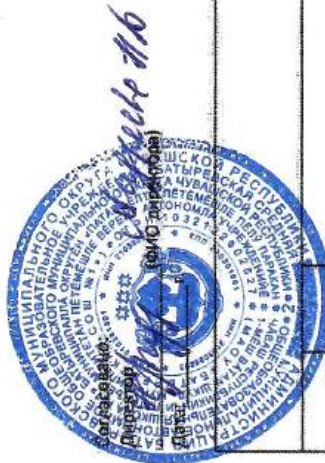
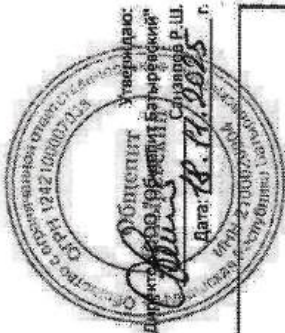


Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 18.11.2025 г
Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Цена, руб.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	219 Сырники из творога с молоком	100/20	43,05	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 Бутерброд с повидлом	55	12,8	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	338 Яблоки св.порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого :	475	71,35	479,05	24,16	22,36	76,38	0,134	0,76	73,82	1,01	292,3	343,16	47,98	1,63
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60													
	Борщ с капустой, картофелем														
	82 со сметаной	205(200/5)	13,86	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	291 Плов из птицы	200	45,2	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
	348 Компот из кураги	200	10	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	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	76,62	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	38,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13
Обед	Борщ с капустой, картофелем	205(200/5)	27,4	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 18.11.2025г.

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	Сырники из творога с молоком	100/20	43,05	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76		
	стуженный	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Чай с сахаром	55	12,8	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	2 Бутерброд с повидлом	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	338 Яблоки св. порциями	475	71,35	524,05	24,56	22,76	86,18	0,164	4,76	73,83	1,41	302,3	351,16	49,98	2,63		
Обед	Итого :																
	45 Салат из белокочанной капусты	100	5	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54		
	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	17,01	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		
	291 Плов из птицы	200	45,2	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98		
	348 Компот из кураги	200	10	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66		
	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	81,77	776,08	26,18	22,02	100,14	0,22	55,22	0,7	10,38	169	306,55	123,3	4,64		
обед	Борщ с капустой картофелем со смет. с мясом	(250/5/30)	30,55	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		
	Итого																