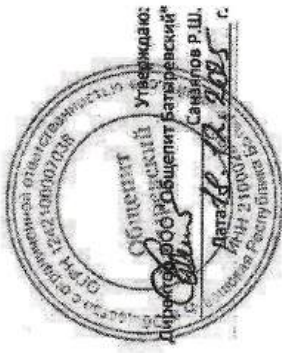


Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 18.12.2025 года.

Осенне-зимний сезон

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	14,4	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35		
	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		
	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	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,48		
	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	590	66,81	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2	3,54		
Обед	43	Салат из белокачанной 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		
	98	Суп крестьянский с крупой	200	8,24	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52		
		Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28		
	303	Каша пшеничная вязкая	200	19,54	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16		
	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		
		Итого	820	78,17	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,31	101,92	298,28	73,01	4,55		
	98	Суп крестьянский с крупой с маслом	200/30	21,78	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52		



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 18.12.2025г.
Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	40	14,4	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
	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	133,99	45,07	0,95		
	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	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 со порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	640	69,81	750,37	16,96	26,53	110,68	0,26	6,91	2,14	0,84	309,21	366,69	87,87	3,72		
обед	43 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		
	98 Суп крестьянский с крупой	250	10,3	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65		
Обед	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	95,23	13,62	1,28		
	303 Каша пшеничная вязкая	200	19,54	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09		
	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	7,8	0,22		
обед	Итого	910	82,23	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,48	8,07	122,85	316,7	82,72	4,82		

	98 Суп крестьянский с крупой с мясом	250/30	23,84	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65		
--	--------------------------------------	--------	-------	--------	------	------	-------	------	----	------	------	------	------	-------	------	--	--