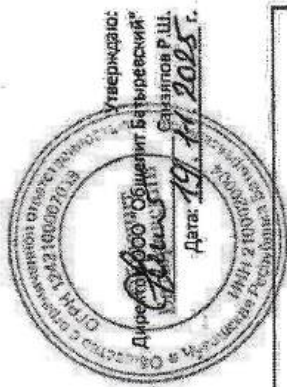




Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
возрастная категория: с 7 – 11 лет на 19.11.2025 года.

Осенне-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	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.пшеница 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	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	505	50,12	492,28	9,98	16,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57		
	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 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		
Обед	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 Порр 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 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 19.11.2025г.
Осенне-зимний сезон

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	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.пшеница 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		
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	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	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	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	560	56,32	594,46	12,18	21,28	88,13	0,26	8,1	0,11	0,8	157,74	245,94	63,38	2,96		
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		
	103	Суп картофельный с 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		
	234	Котлеты рыбные с соусом	100	28,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	0,23	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	0	
		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	910	81,33	874,81	22,46	29,36	106,96	0,43	42,09	0,8	8,37	153,74	334,71	95,45	3,79		
	103	Суп картофельный с 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		