

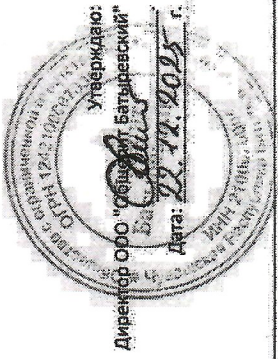
Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 22.12.2025г.

Осень: зимний сезон.

|         | № по СР | Наименование блюда                 | Выход (гр) | Цена  | Пищевая ценность     |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |        |      |      |        |        |       |      |  |  |
|---------|---------|------------------------------------|------------|-------|----------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|--------|------|------|--------|--------|-------|------|--|--|
|         |         |                                    |            |       | День 1 (Понедельник) |       |       |          |                                 |        |      |      |        |        |       |      |  |  |
|         |         |                                    |            |       | Ккал                 | Белки | Жиры  | Углеводы | В1                              | С      | А    | Е    | Са     | Р      | Mg    | Fe   |  |  |
| Завтрак | 15      | сыр порциями                       | 15         | 11,22 | 54                   | 3,45  | 3,58  | 0        | 0,01                            | 0,17   | 0,06 | 0,13 | 220    | 125    | 8,75  | 0,25 |  |  |
|         | 173     | Каша молоч.пшенная 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 |  |  |
|         | 379     | Кофейный напиток с молоком         | 200        | 12,17 | 146,3                | 3,12  | 2,51  | 24,69    | 0,04                            | 1,3    | 0,02 | 0    | 120    | 90     | 14    | 0,1  |  |  |
|         |         | 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                              | 510        | 55,89 | 558,62               | 16,34 | 13,96 | 85,79    | 0,26                            | 6,44   | 0,13 | 0,73 | 458,18 | 402,66 | 71,15 | 2,86 |  |  |
| Обед    | 43      | Салат из белокочанной 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 |  |  |
|         | 102     | Суп картофельный с горохом         | 200        | 9,04  | 118,63               | 4,11  | 4,27  | 15,6     | 0,18                            | 10,98  | 0,22 | 1,96 | 27,78  | 70,3   | 29,14 | 1,64 |  |  |
|         | 294     | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100        | 32,95 | 164                  | 8,45  | 9,85  | 10,36    | 0,13                            | 0,84   | 0,13 | 1,79 | 37,94  | 48,8   | 13,4  | 0,98 |  |  |
|         | 309     | Макароны отварные                  | 150        | 9,58  | 196,87               | 5,38  | 4,68  | 32,4     | 0,05                            | 0      | 0,03 | 1,11 | 5,42   | 51,46  | 9,21  | 1,08 |  |  |
|         | 388     | Напиток из плодов шиповника        | 200        | 8,64  | 87,78                | 0,68  | 0,28  | 20,74    | 0,02                            | 100    | 0,02 | 0    | 21,34  | 3,44   | 3,44  | 0,64 |  |  |
|         |         | 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                              | 770        | 67,77 | 764,52               | 24,15 | 22,65 | 94,21    | 0,42                            | 133,42 | 0,52 | 6,27 | 120,82 | 204,98 | 67,84 | 4,89 |  |  |

Повар

Медсестра



Меню для обучающихся образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 22.12.2025 г.

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 | 15 Сыр порционный                      | 25          | 18,7       | 90               | 5,75  | 5,97  | 0        | 0                               | 0,01   | 0,17 | 0,06 | 0,13   | 220    | 125   | 8,75  | 0,25 |  |
|         | 173 Каша молоч.пшеничная с маслом      | 210(200/10) | 27,32      | 320,3            | 8,53  | 12,28 | 43,61    | 0,19                            | 0,19   | 1,3  | 0,06 | 0,25   | 134,54 | 207,4 | 54,94 | 1,46 |  |
|         | 379 Кофейный напиток с молоком         | 200         | 12,17      | 146,3            | 3,12  | 2,51  | 24,69    | 0,04                            | 0,130  |      | 0,02 | 0      | 120    | 90    | 14    | 0,1  |  |
|         | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,52       | 47,6             | 1,52  | 0,16  | 9,72     | 0,02                            | 0,02   | 0    | 0    | 0,02   | 4      | 13    | 2,8   | 0,22 |  |
|         | 338 Яблоки св.порциями                 | 100         | 12         | 45               | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 0,03                            | 4      | 0,01 | 0,4  | 0,8    | 10     | 8     | 2     | 1    |  |
|         | Итого                                  | 555         | 71,71      | 649,2            | 19,32 | 21,32 | 87,82    | 0,29                            | 5,47   | 0,15 | 0,81 | 488,54 | 443,4  | 82,49 | 3,03  |      |  |
| Обед    | 43 Салат из белокачанной 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  |      |  |
|         | 102 Суп картофельный с горохом         | 250         | 11,3       | 148,29           | 5,13  | 5,33  | 19,5     | 0,23                            | 13,73  | 0,27 | 2,45 | 34,72  | 87,88  | 36,42 | 2,05  |      |  |
|         | 294 Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100         | 32,95      | 164              | 8,45  | 9,85  | 10,36    | 0,13                            | 0,84   | 0,13 | 1,79 | 37,94  | 48,8   | 11,4  | 0,98  |      |  |
|         | 309 Макароны отварные                  | 200         | 12,77      | 267,03           | 7,24  | 6,52  | 43,61    | 0,07                            | 0      | 0,03 | 1,12 | 5,54   | 52,04  | 9,3   | 1,09  |      |  |
|         | 388 Напиток из плодов шиповника        | 200         | 8,64       | 87,78            | 0,68  | 0,28  | 20,74    | 0,02                            | 100    | 0,02 | 0    | 21,34  | 3,44   | 3,44  | 0,64  |      |  |
|         | 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         | 75,22      | 898,77           | 27,62 | 27,58 | 112,91   | 0,5                             | 150,58 | 0,66 | 7,7  | 146,11 | 235,12 | 81,78 | 5,52  |      |  |
|         | Суп картофельный с горохом с мясом     | 250/30      | 24,84      | 148,29           | 5,13  | 5,33  | 19,5     | 0,23                            | 13,73  | 0,27 | 2,45 | 34,72  | 87,88  | 36,42 | 2,05  |      |  |
| 102     | курицы                                 |             |            |                  |       |       |          |                                 |        |      |      |        |        |       |       |      |  |

Повар

Медсестра