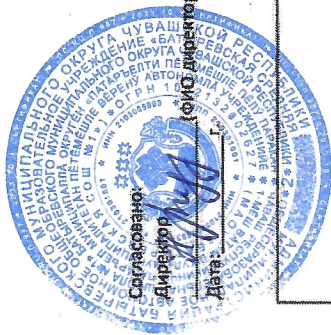


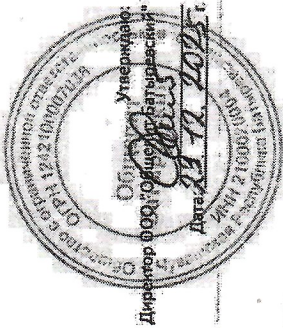
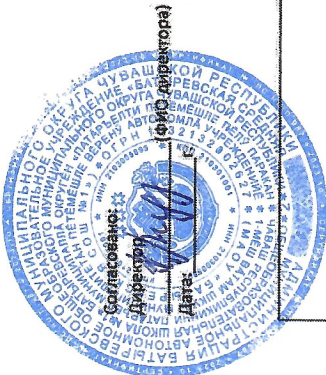
Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 23.12.2025г.

Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			День 2 (Вторник)					Витамины и минеральные вещества				
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	24,58	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	
	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	
	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	
	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	
	Итого	505	53,62	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98	
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	60	4,08	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	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	
	279 Тефтели рубленные с соусом	100	37,23	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	349 Компот из смеси 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	
	Итого	780	82,93	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной и мясом	235(200/5/30)	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	

Повар

Медсестра



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 23.12.2025 г.

№ по СР	Наименование блюда	Выход, (г)	Цена, руб.	День 2 (Вторник)				Витамины и минеральные вещества									
				Пищевая ценность				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	200 (250/10)	27,7	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09		
	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		
	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		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,5	0,44		
	Итого	555	56,74	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	327,09	462,49	134,63	4,58		
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	100	6,8	81,7	1,23	0,08	11,48	0,06	3,36	0,06	0	25,76	52,76	36,05	0,66		
	82 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		
	279 Тефтели рубленые с соусом	100	37,23	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210 (200/10)	19,2	359,91	11,64	3,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	124,24	5,19		
	349 Компот из смеси 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		
	Итого	925	88,8	967,25	27,59	23,63	133,09	0,44	15,71	0,38	6,2	113,1	479	265,08	9,45		
	Борщ с капустой картофелем со смет.	(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		
	82 мясом																

Повар

Медсестра