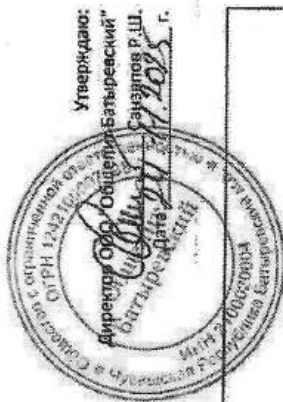


Ионы и минеральные вещества						
	Ca	P	Mg	Fe		
06	0,13	220	125	8,75	0,25	
04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
02	0	120	90	14	0,1	
0	0,04	8	26	5,6	0,44	
01	0,4	10	8	2	1	
03	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86	
02	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33	
02	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
03	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
02	0	21,34	3,44	3,44	0,64	
0	0	0	0	0	0	
0	0,02	4	13	2,8	0,22	
0	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89	

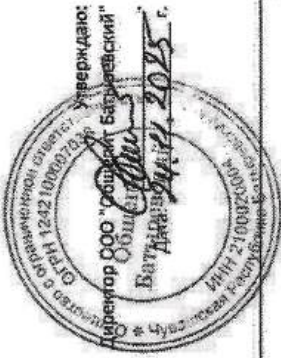


Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 24.11.2025г.

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
					г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак	15	сыр порционными	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.-пшеничная 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	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		Итого	510	57,39	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	5,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86			
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	50	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			
		Котлеты рубленные 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 24.11.2025 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 порциями	25	18,7	90	5,75	5,97	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	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	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
	338 Блоки св.порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	Итого	555	73,21	649,2	19,32	21,32	87,82	0,29	5,47	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03			
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			
	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 рубленные 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	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			
	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	144,11	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 _____