

Согласовано: _____
Директор: _____
Дата: _____
Утверждаю: _____
Директор: _____
Дата: 25.12.2025 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет 25.12.2025г
Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	20,31	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	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		
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	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	500	49,52	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7		
Обед	67 Вегетарианский суп	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		
	88 щи из свежей капусты с картошкой	205(200/5)	10	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		
	260 Гуляш из говядины	100	65,5	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06		
	309 Макароны отварные	150	10	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	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	775	99,06	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49		
обед	88 щи из свежей капусты с картошкой и с мясом	200(5/30)	23,54	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		

Повар _____

Медсестра _____



Согласовано: _____
Директор: _____
Дата: _____

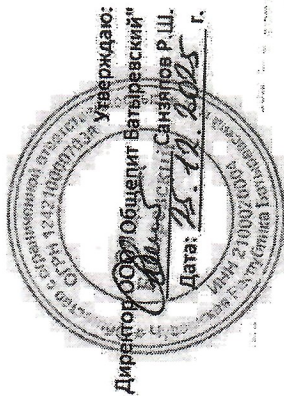
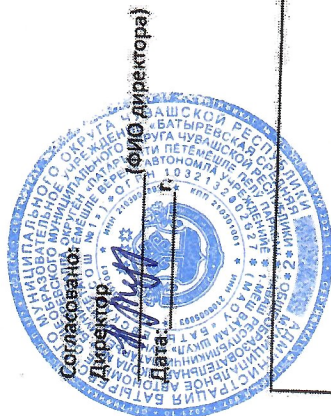
Утверждаю: _____
Директор: _____
Дата: _____

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет 25.12.2025г
Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	20,31	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45
	Каши из риса и пшена с													
175	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
376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6
	Итого	500	49,52	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45
Обед	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
	Щи из свежей капусты с													
88	картоф.со сметаной	205(200/5)	10	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79
260	Гуляш из говядины	100	65,5	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03
309	Макаронные отварные	150	10	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21
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
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	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
	Итого	775	99,06	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79
обед	Щи из свежей капусты с													
88	картоф.со сметаной и с мясом	200(5/30)	23,54	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79

Повар _____

Медсестра _____



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 25.12.2025 г.
Осенне- зимний сезон.

№ по СР				Наименование блюда		Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
Завтрак				3 Бутерброд с сыром		50	20,31	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
175				Каша из риса и пшена с маслом		260(250/10)	27,17	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
376				Чай с сахаром		200(15)	2	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95	
				Хлеб пшеничный		40	3,04	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
				Итого		550	52,52	635,82	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
									16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
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	
				88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной		255(250/5)	12,18	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	
260				Гуляш из говядины		100(50/50)	65,5	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,05	
309				Макароны отварные		200	12,78	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06	
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	
обед				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		915	106,7	908,81	29,57	39,89	85,23	0,23	38,53	0,53	10,45	99,32	310,37	75,08	5,93	
88				Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной		255(250/5)	25,72	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	