



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет 26.11.2025 г.
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	14 Масло сливочное порц.	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0			
	219 Сырники из творога с молоком	100/20	43,05	386	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68			
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3,71	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6			
	338 Яблоки св.порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2			
	Итого	470	75,42	660,16	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12			
обед	52 Салат из свеклы отварной	60	3	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54			
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями	200	14,83	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64			
	234 Котлеты рыбные с соусом	100	22,63	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82			
	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			
	348 Компот из кураги	200	10	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71			
	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			
обед	Итого	820	72,42	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51			
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями с мясом	200	28,37	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64			

Повар

Медсестра



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 26.11.2025 г.

	№ 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 сливочное порц.	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08		0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	219	Сырники из творога с молоком	100/20	43,05	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084		0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76	
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	3,71	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	Яблока св. порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03		4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	470	75,42	539,66	25,33	26,94	78,8	0,154		7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26		
Обед	52	Салат из свеклы отварной	100	5	89,85	1,35	6,08	7,86	0,02		9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33	
	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	22,63	118,76	7,21	5	10,92	0,06		0,62	0,03	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	
	348	Компот из кураги	200	10	124,18	1,08	0	31,33	0,02		0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	
		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	0,22	
	Итого	910	78,13	838,45	22,98	25,33	107,08	0,42		39,47	0,7	8,2	195,12	364,67	119,53	5,01		
	103	Суп картофельный с макарон. изделиями м мясом	250	32,08	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11		21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	

Повар

Мексестра