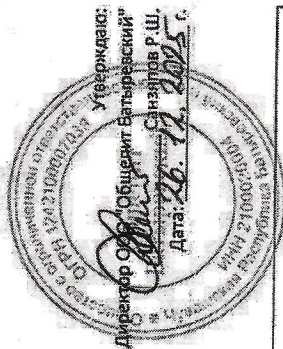


Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 26.12.2025 г.

Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	13,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61		
	15 Сыр порционными		12	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	382 Какао с молоком	200	13,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	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	58,74	603,66	19,35	13,81	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28		
Обед	45 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		
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,06	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78		
	289 Жаркое по домашнему из птицы	200	41,31	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42		
	342 Компот из св.яблок	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	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	725	67,18	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом	205(200/5)	23,6	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78		
	Итого																

Повар _____
Медсестра _____



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 26.12.2025 г.
Осенне-зимний сезон

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	28,31	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		
	15	сыр порциями	25	19,45	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	382	Какао с молоком	200	13,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	338	Яблоки с порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	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		
		Итого	565	76,3	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	131,59	8,86		
Обед		Салат из белокочанной капусты	100	4,42	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03		0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54		
	45	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	12,26	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		
	289	Жаркое по домашнему из птицы	200	41,31	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,53	34,86	235,14	48,54	4,42		
	342	Компот из св.яблок	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
		Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
обед		Хлеб пшеничный	20	1,57	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	815	70,8	823,37	27,03	32,5	82,42	0,3	52,87	0,63	7,45	104,83	355,95	94,81	6,55		
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	25,8	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		