



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 28.11.2025 г.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Кал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	15 Гыр порциями	15	12	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	382 Каша 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 с порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	510	60,24	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	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		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,96	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 Маркое 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		
	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		

Повар _____
Медсестра _____



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 28.11.2025 г.
Осенне-зимний сезон

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, 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	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 св.порциями	100	13,5	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	77,8	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86	
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	4,42	86,07	1,48	5,08	8,98		0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	96	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	2,54	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	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	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	
обед																	
	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