



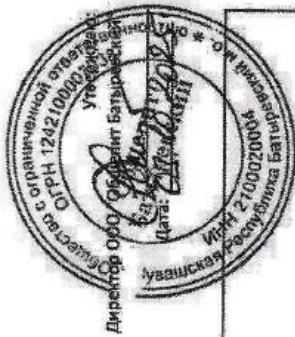
Согласовано:

Директор

Дата: _____

116

Вашингтон
(ФИО директора)



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 03.10.2025 г.

Осенне-зимний сезон

№ по QR	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	302 Каша гречневая рассычатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,07	6,31	42,64	0,21	0,01	0,17	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	15 Сыр порционными	200	12	54	3,45	3,58	0	0,01	0,01	0,13	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	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	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338 Яблоки сырыями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	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	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 сыроежек	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	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	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	96 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



Дата:

Меню для обучающихся образовательных учреждений
возрастной категории: с 12 лет и старше на 03.10.2025 г.

Осенне-зимний сезон

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	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	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	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	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
	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	0	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