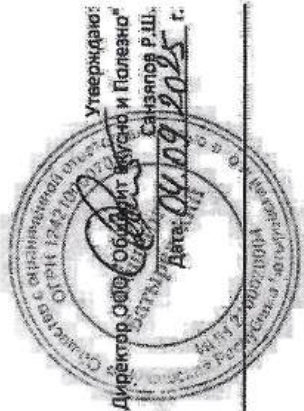




Патриарх

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: 7 – 11 лет 04.09.2025г

	№ 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	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
		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
	175															
	376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный		3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	500	Итого		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	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	0,46
		Щи из свежей капусты с 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	0,63
	260	Гуляш из говядины	100	64,21	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)	9,6	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	103,37	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49
		Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной и с мясом	(200/5/30)	17,14	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63

Медсестра

Согласовано:
Директор

(ФИО директора)

Дата:

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"

Дата: 04.09.2025 г.

Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 04.09.2025 г.
Осенне-зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, Руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углевод В1	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	260(250/10)	27,17	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95	
	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	550	52,52	635,82	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)	64,21	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06	
	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	105,41	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)	19,32	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	