

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2х недельное с 01.02.2026г.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 лет)
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

сборнику	Наименование блюд	порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ая	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА							
			Жиры	Белки	Углеводы		К/К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	1 ДЕНЬ																	
36-37/2005	Каша молочная с маслом	260	12,52	7,35	55,29	350,67	1,82	0	27	3,76	6,50	169,14	57,56	3,30				
958/2019	Кофейный напиток	200	2,75	2,51	23,51	123,64	0	1,30	20	0	125,78	90,00	14,00	0,13				
с.514/2017	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	53	0,64	3,60	24,59	113,95	0,05	0	0	0,05	12,19	56	13,3	1,64				
	2 ДЕНЬ																	
510/2019	Котлета рыбная с соусом	125	7,80	10,26	16,53	174,33	0,07	0,28	20,96	4,26	49,38	146,3	34,17	1,24				
13-414/19	Макаронные отварные	150	4,59	5,33	38,40	206,72	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11				
014/2019	Напиток из шиповника	200	0	0,80	31,96	125,40	0,02	0,66	0	0,5	29,26	21,12	15,73	0,63				
514/2017	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	53	0,64	3,60	24,59	113,95	0,05	0	0	0,05	12,19	56	13,3	1,64				
	3 ДЕНЬ																	
	Плов	250	13,03	19,99	111,48	620,40	0,20	0,94	20,96	5,73	95,69	260,59	84,27	4,62				
42-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,03	0	0	20,70	291,02	66,07	3,02				
514/2017	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	53	0,64	3,60	24,59	113,95	0,05	0	0	0,05	11,10	2,80	1,40	0,28				
	4 ДЕНЬ																	
719,759/19	Биточек Солнышко с соусом	125	11,08	18,00	97,39	696,06	0,15	2,16	0,00	4,60	43,99	349,82	80,72	4,94				
79/2019	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,96	17,22	11,35	200,27	0,04	0,31	0,00	2,20	34,20	10,50	2,24	0,39				
12-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,03	0	0	16,68	240	160	5,73				
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	53	0,64	3,60	24,59	113,95	0,05	0	0	0,05	11,10	2,80	1,40	0,28				
	5 ДЕНЬ																	
26/2019	Запеканка картофельная с мясом с соус	250	26,23	28,16	94,91	633,49	0,32	0,34	0,00	2,25	74,17	309,30	176,89	8,04				
39/2017	Сок	200	15,54	15,22	45,56	409,83	0,12	1,03	51,1	0,76	61,62	180,25	47,81	2,05				
514/2017	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	53	0,64	3,60	24,59	113,95	0,05	0	0	0,05	14,00	14,0	8,0	2,80				
			16,38	19,82	93,55	617,78	0,19	5,03	51,14	2,81	87,81	250,25	69,06	6,49				