

Согласовано:
Директор _____
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 05.09.2025 г.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	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 порционный	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	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	34	0,98	
	338 Яблоки св. порционные	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	77,5	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,66	
Обед	Салат из белокачанной 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	
	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	17,19	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	7,7	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		815	66,13	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)	19,4	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	