

Согласовано:
Директор _____ (И/О директора)
Дата: _____ г.



Утверждено:
Директор _____
Подпись _____
17.10.2025 г.

Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 17.10.2025 г.																
Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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	0,62	20,07	276,58	184,24	6,19	
	15 сыр порционными	25	19,45	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	382 Яблоко 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 Яблоко со сливками	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	3	26	5,6	0,44	
	Итого	565	77,8	793,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	4,42	86,07	1,48	5,08	8,88	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	12,36	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 Картофель по-домашнему из плиты	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 Котлет из св. фарша	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	
	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															
Ужин	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	12,36	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
	Итого	255	12,36	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	