

Согласовано:
Директор: _____ (ФИО директора)
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 22.10.2025г. Осенне-зимний сезон															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	34 Масло сл. порционная	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173 Каша молоч.пшенная с маслом	210(200/10)	23,66	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	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 пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	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
	Итого	560	56,32	594,46	12,18	21,28	88,13	0,26	8,1	0,11	0,8	157,74	245,94	63,38	2,96
Обед	67 Винегрет овощной	100	7,68	124,34	1,94	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	18,54	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,12	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	234 Котлеты рыбные с соусом	100	28,35	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312 Пюре картофельное	200	17,4	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	349 Компот из сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	910	81,33	874,81	22,46	29,36	106,96	0,43	42,09	0,8	8,87	153,74	334,71	95,45	3,79
	Суп картофельный с макарон.изделиями с мясом	250/30	25,68	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,12	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08