

Школьная столовая

Осенне-зимний

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12 лет и старше

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ"

_____/В.А.Прокопьев/

Меню на 12.11.2025

ЗАВТРАК

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеб	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
402	Сыр порциями	25	17,23	108	6,9	7,17	0	0,01	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
717	Каша молоч.пшениная с маслом	250	22,63	320,3	8,74	12,49	43,9	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
597	Чай с фруктовым соком	200	3,14	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
569	Хлеб пшеничный	20	1,72	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
605	Груша св. порциями	100	30,8	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	580		598,5	19,62	20,38	81,4	0,26	7,89	0,14	0,84	425,54	399,4	83,04	4,5

Цена: 75,52

ОБЕД

731	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	100	14,56	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0
817	Суп картофельный с вермишелью	250	13,41	148,68	6,28	5,74	22,7	0,11	14,9	0,28	1,38	15,2	63,5	24,05	0,98
611	Плов из филе птицы	250	37,97	468,37	20,82	25,96	64,3	0,08	7,01	0,33	6,22	22,66	116,7	41,97	1,11
755	Компот из чернослива	200	7,03	92,81	0,34	0	23,7	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
851	Хлеб Дарницкий	40	2,43	98	2,72	0,52	16,3	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
	Итого	850		891,25	31,76	37,21	135	0,23	47,6	0,61	10,2	95,93	242,4	101,18	3,01

Цена: 75,4