

Осенне-зимний
Школьная столовая
День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная группа: 12 лет и старше

"Утверждаю"
Директор МБОУ "Сятракасінская СОШ"
_____/В.А.Прокопьев/

Меню на 13.11.2025

ЗАВТРАК

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
733	Бутерброд с маслом с	40	14,61	146,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
881	Макароны отварные с	205	25,01	286,32	10,97	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
724	Какао с молоком	200	12,98	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
569	Хлеб пшеничный	40	2,58	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
698	Яблоки св.порциями	100	15,29	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	585		715,72	20,74	22,04	108,3	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9

Цена: 70,47

ОБЕД

739	Салат из белокочанной 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
458	Суп крестьянский с крупой	250	11,71	138,86	5,53	7,94	16,56	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
613	Котлеты рубленные с соусом (Нежные)	100	29,44	112,91	5,74	7,21	15,66	0,51	11,05	0,14	1,64	17,76	64,64	21,98	1,33
588	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,8	354,48	11,46	8,65	56,25	0,28	0	0,03	0,81	19,75	271,74	180,99	6,08
707	Компот из изюма	200	7,63	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
851	Хлеб Дарницкий	40	2,43	98	2,72	0,52	14,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
	Итого	890		899,15	27,29	29,4	139,8	0,92	65,06	0,61	7,23	121,65	460,99	254,11	9,67

Цена: 68,43