

Согласовано:
 Директор _____ (подпись)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 14.11.2025 г.																
Осень-зимний сезон																
№ 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	302 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	13,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,38	
	338 Йогурт св. порционный	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	569	77,8	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86	
Обед	45 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	
	96 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	41,31	548,64	18,52	20,68	38,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42	
	342 Компот из св. яблок	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	
	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																
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	25,8	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	