

Школьная столовая

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 12 лет и старше

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ"

\_\_\_\_\_/В.А.Прокопьев/

Меню на 19.11.2025

## ЗАВТРАК

| № п/п | Наименование                     | Выход (гр) |       | Пищевая ценность |       |       |        | Витамины и минеральные вещества |      |      |      |        |       |       |      |
|-------|----------------------------------|------------|-------|------------------|-------|-------|--------|---------------------------------|------|------|------|--------|-------|-------|------|
|       |                                  |            | Цена  | Ккал             | Белки | Жиры  | Углевы | В1                              | С    | А    | Е    | Са     | Р     | Mg    | Fe   |
| 392   | Бутерброд с сыром                | 55         | 20,44 | 179,08           | 6,35  | 8,74  | 16,1   | 0,04                            | 0,12 | 0,06 | 0,17 | 153,12 | 105,6 | 10,4  | 0,54 |
| 718   | Каша молочная из овсяных хлопьев | 260        | 24,99 | 347,78           | 9,71  | 16,79 | 40,6   | 0,22                            | 1,61 | 0,07 | 1    | 178,07 | 290,9 | 86,73 | 2,09 |
| 736   | Чай с лимоном                    | 200        | 4,35  | 59,16            | 0,16  | 0,03  | 15,2   | 0                               | 2,8  | 0    | 0,01 | 2,8    | 1,54  | 0,84  | 0,04 |
| 569   | Хлеб пшеничный                   | 40         | 1,72  | 95,2             | 3,04  | 0,32  | 19,4   | 0,04                            | 0    | 0    | 0,04 | 8      | 26    | 5,6   | 0,44 |
| 698   | св.порциям и                     | 100        | 15,29 | 45               | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 0,03                            | 4    | 0,01 | 0,4  | 10     | 8     | 2     | 1    |
|       | Итого                            | 655        |       | 726,22           | 19,66 | 26,28 | 101    | 0,33                            | 8,53 | 0,14 | 1,62 | 351,99 | 432   | 105,6 | 4,11 |

Цена: 66,79

## ОБЕД

|     |                                         |     |       |        |       |       |      |      |      |      |      |        |       |       |      |
|-----|-----------------------------------------|-----|-------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|--------|-------|-------|------|
| 369 | Салат из квашеной капусты с раст.маслом | 100 | 14,23 | 83,39  | 1,6   | 4,99  | 7,68 | 0,02 | 25,3 | 0    | 2,3  | 41,98  | 30,91 | 14,36 | 0,57 |
| 478 | Суп картофельный с макарон.изд          | 250 | 11,2  | 151,05 | 6,46  | 5,76  | 23,2 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45  | 68,25 | 28,3  | 1,08 |
| 719 | Рыба припущенная с соусом               | 100 | 25,53 | 65,28  | 9,24  | 1,77  | 3,22 | 0,06 | 0,16 | 0,03 | 0,34 | 32,35  | 99,34 | 2,11  | 0,07 |
| 883 | Пюре картофельное                       | 230 | 21,79 | 234,16 | 4,65  | 11,09 | 29   | 0,21 | 7,61 | 0,24 | 0,31 | 55,15  | 121   | 40,68 | 1,45 |
| 707 | Компот из изюма                         | 200 | 8,93  | 108,83 | 0,36  | 0     | 28,1 | 0,03 | 0    | 0    | 0,1  | 15,87  | 25,59 | 8,33  | 0,6  |
| 851 | Хлеб Дарницкий                          | 40  | 2,43  | 122,5  | 3,4   | 0,65  | 20,4 | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 5,25   | 23,7  | 7,05  | 0,58 |
|     | Итого                                   | 930 |       | 765,21 | 25,71 | 24,26 | 111  | 0,46 | 54,7 | 0,59 | 4,53 | 178,05 | 368,8 | 100,8 | 4,35 |

Цена: 84,11