

Школьная столовая

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 12 лет и старше

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ"

_____/В.А.Проконьев/

Меню на 20.11.2025

ЗАВТРАК

№ по	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
609	Бутерброд с повидлом	55	13,45	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
923	Каша вязкая манная с маслом	210	24,38	297,86	9,67	9,2	45,52	0,11	2,18	0,05	0,73	209,82	189,5	31,39	0,63
697	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
569	Хлеб пшеничный	40	1,72	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	505		696,06	18,41	16,64	117,03	0,24	3,58	0,09	1,21	348,72	334,9	62,29	2,04

Цена: 50,43

ОБЕД

429	Салат из свеклы	60	4,63	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
745	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205	13,63	126,92	5,42	8,94	10,04	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
634	Гуляш из свинины	100	47,84	144,09	11,8	8,71	4,49	0,28	1,86	0,04	2,6	10,76	108,1	23,12	1,41
871	Макароны отварные	200	13,58	299,68	8,1	7,47	48,64	0,08	0	0,03	1,25	6,23	58,12	10,37	1,22
755	Компот из чернослива	200	6,95	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
571	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	805		851,35	29,73	31,72	108,97	0,48	33,67	0,32	9,22	106,87	288,42	97,05	5,66

Цена: 89,06