

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 21.11.2025г. Осенне-зимний сезон																	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)		30,7	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,17	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1	
		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	
	338	Яблоки салатырными	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	600	59,41	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68	
Обед	52	Салат из свеклы	100	5	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	18,54	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100	35,3	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	28,31	359,91	11,84	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
	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	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
		Итого	910	99,96	939,87	35,03	38,24	126,58	0,45	32,76	0,36	6,18	107,36	411,87	238,65	9,27	