

Согласовано:
 Директор _____ (Ф.И.О. директора)
 Дата: _____ г.

Утверждено:
 Директор МОУ "Общественный центр развития
 Санжеев Р.И.
 Дата: 27.11.2025 г.

Меню для обучающихся образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 27.11.2025 г.																
Осенне-зимний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	20,31	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	27,17	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95	
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	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	550	52,52	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
Обед	67 Винегрет овощной	100	7,68	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
	88 Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	255(250/5)	12,18	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	65,5	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06	
	309 Макароны отварные	200	12,78	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	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	915	106,7	908,81	29,57	39,89	85,23	0,23	38,53	0,53	10,45	99,32	310,37	75,08	5,93	
Обед	88 Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	255(250/5)	25,72	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	