

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 28.11.2025 г.																
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	302	Каша гречневая рассычатая 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 пармезан	25	19,45	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Каша 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	0,98
	338	Яблоки свежими	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	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	565	77,8	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	351,78	231,59	8,86
Обед		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)	12,28	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	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	342	Компот из 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	1,12	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			815	70,8	821,37	27,03	32,5	82,42	0,3	52,87	0,61	7,45	104,83	355,35	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