

Школьная столовая

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 12 лет и старше

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ"

_____/В.А.Прокопьев/

Меню на 03.12.2025

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	20	1,72	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
698	Яблоки св.порциями	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: 66,78

ОБЕД

369	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	15,7	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	11,11	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	26,56	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	Рис отварной	200	17,17	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	7,55	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: 80,52