

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 09.12.2025 г.																
№ 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	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	27,7	347,78	9,45	16,52	90,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09	
	382 Каша с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,1	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	2 Булгур с помидором	55	12,8	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,3	3,04	0,33	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	555	56,74	742,48	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38	
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	100	6,8	81,7	1,23	0,08	11,48	0,06	1,36	0,06	0	25,76	52,76	36,05	0,46	
	82 Борщ с капустой картошкой со смет.	255 (250/5)	17,03	114,89	2,04	5,36	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	279 Тефтели рубленые с соусом	100	37,23	139,1	7,47	8,37	8,26	0,03	0	0,02	2,86	18,36	78,8	13,66	1,14	
	302 Каша гречневая рассычатая с маслом	210(200/10)	18,2	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	30,07	276,58	194,24	6,19	
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	925	84,8	967,25	27,59	23,63	113,09	0,44	15,71	0,38	6,2	113,3	479	265,08	9,45	
	Борщ с капустой картошкой со смет.	(250/5/30)	30,55	114,89	2,04	5,36	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	82 Каша															

Повар _____

Медсестра _____