

Осенне-зимний

Школьная столовая

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12 лет и старше

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ"

_____/В.А.Прокопьев/

Меню на 12.12.2025

ЗАВТРАК

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
879	Каша пшеничная	210	21,8	295,7	9,4	12	37,1	0,03	1,3	0,06	0,1	121,2	92,07	13,86	0,12
697	Кофейный напиток с молоком	200	10,98	146,3	3,3	2,73	24,9	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,44	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	18,59	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	550		582	16	15,4	91	0,1	6,6	0,1	0,5	259,2	216,1	35,5	1,66
	Цена:		54,81												

ОБЕД

429	Салат из свеклы	60	5,73	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
745	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	250	14,66	125,4	5,31	8,95	9,65	0,06	22	0,25	2,34	40,48	48,79	21,7	0,76
626	Жаркое из филе кур	220	67,71	337,6	28,5	24,5	37	0,14	14,6	0,17	0,25	15,94	73,85	26,94	1,03
728	Чай с лимоном	200	4,35	56,85	0,1	0,03	15	0	0	0	0	0	0	0	0
851	Хлеб Дарницкий	40	2,43	98	2,72	0,52	16,3	0,02	0	0	0,56	4,2	18,96	5,64	0,47
	Итого	800		743	40	37,7	83	0,2	42	0,4	4,8	81,71	166,1	66,8	3,06

Цена: **94,88**