

Школьная столовая

Осенне-зимний

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12 лет и старше

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ"

\_\_\_\_\_/В.А.Прокопьев/

Меню на 10.12.2025

**ЗАВТРАК**

| № по СР | Наименование блюда           | Выход (гр) |       | Пищевая ценность |              |              |             | Витамины и минеральные вещества |             |             |             |               |              |              |            |
|---------|------------------------------|------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|
|         |                              |            | Цена  | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углеб       | В1                              | С           | А           | Е           | Са            | Р            | Mg           | Fe         |
| 402     | Сыр порциями                 | 25         | 17,23 | 108              | 6,9          | 7,17         | 0           | 0,01                            | 0,21        | 0,08        | 0,15        | 264           | 150          | 10,5         | 0,3        |
| 717     | Каша молоч.пшениная с маслом | 250        | 22,63 | 320,3            | 8,74         | 12,49        | 43,9        | 0,19                            | 1,3         | 0,06        | 0,25        | 134,54        | 207,4        | 54,94        | 1,46       |
| 597     | Чай с фруктовым соком        | 200        | 3,14  | 33               | 0,54         | 0,1          | 8,58        | 0                               | 1,38        | 0           | 0           | 0             | 0            | 0            | 0          |
| 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       |
| 605     | Груша св. порциями           | 100        | 35,2  | 42               | 0,4          | 0,3          | 9,5         | 0,02                            | 5           | 0           | 0,4         | 19            | 16           | 12           | 2,3        |
|         | <b>Итого</b>                 | <b>580</b> |       | <b>598,5</b>     | <b>19,62</b> | <b>20,38</b> | <b>81,4</b> | <b>0,26</b>                     | <b>7,89</b> | <b>0,14</b> | <b>0,84</b> | <b>425,54</b> | <b>399,4</b> | <b>83,04</b> | <b>4,5</b> |

Цена: 79,92

**ОБЕД**

|     |                               |            |       |               |              |              |            |             |             |             |             |              |              |              |             |
|-----|-------------------------------|------------|-------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 25  | Винегрет овощной              | 60         | 9,74  | 74,6          | 0,8          | 6,06         | 4,11       | 0,03        | 7,77        | 0,13        | 2,72        | 15,4         | 24,7         | 11,1         | 0,46        |
| 817 | Суп картофельный с вермишелью | 250        | 11,11 | 148,68        | 6,28         | 5,74         | 22,7       | 0,11        | 14,9        | 0,28        | 1,38        | 15,2         | 63,5         | 24,05        | 0,98        |
| 611 | Плов из филе птицы            | 250        | 44,01 | 468,37        | 20,82        | 25,96        | 64,3       | 0,08        | 7,01        | 0,33        | 6,22        | 22,66        | 116,7        | 41,97        | 1,11        |
| 730 | Компот из смеси сухофруктов   | 200        | 4,25  | 126           | 0,57         | 0            | 32,2       | 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           | 4,2          | 18,96        | 5,64         | 0,47        |
|     | <b>Итого</b>                  | <b>850</b> |       | <b>915,65</b> | <b>31,19</b> | <b>38,28</b> | <b>140</b> | <b>0,24</b> | <b>29,6</b> | <b>0,74</b> | <b>10,3</b> | <b>57,46</b> | <b>223,9</b> | <b>82,76</b> | <b>3,02</b> |

Цена: 71,54