

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений возрастной категории: с 12 лет и старше на 16.12.2025г.																
Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	219 Сырники из творога с молоком студеными	100/10	43,05	265,3	21,68	17,94	34,28	0,084	0,64	73,8	0,57	281,4	313,75	96,68	0,76	
	176 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 Булгур с помидором	55	12,8	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,3	0,02	0,44	10,9	79,4	11,3	0,87	
	138 Яблоки с порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,01	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого:	475	69,85	524,05	24,56	22,76	86,18	0,164	4,76	73,83	1,41	302,3	351,16	49,98	2,63	
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	100	5	86,07	1,46	5,08	8,98	0,03	36,03	0,21	2,32	40,51	29,96	16,42	0,54	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	17,01	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,13	1,24	
	291 Плов из птицы	200	45,2	905,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98	
	348 Ковбас из куряти	200	10	124,18	1,08	0	11,33	0,02	0,83	0,12	1,14	13,08	30,19	21,71	0,66	
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	99	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	5,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	815	81,77	776,08	26,18	22,02	100,14	0,22	55,22	0,7	10,38	169	306,55	123,3	4,64	
обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет. с мясом	(250/5/10)	30,55	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,13	1,24	