

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 17.12.2025г. Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	12,12	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173 Каша молочно-слизистая с маслом	210(200/10)	23,66	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,7	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	318 Яблоки сырыми	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	560	54,82	594,46	12,18	21,28	88,13	0,26	8,1	0,11	0,8	157,74	245,94	63,38	2,96	
Обед	67 Винегрет овощной	100	7,68	124,34	1,34	10,11	5,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	18,54	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	78,3	1,08	
	234 Котлеты рыбные с соусом	100	28,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
	312 Пюре картофельное	200	17,4	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
	349 Коклет из суфлефрукта	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	5,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	910	81,33	874,81	22,46	29,36	106,96	0,43	42,09	0,8	8,87	153,74	334,71	95,45	3,79	
	Суп картофельный с макарон.изделиями с мясом	250/30	25,68	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	78,3	1,08	