

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 18.12.2025г.															
Осенне-зимний сезон															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Калл	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	40	14,4	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	175 Каша из риса и пшена с маслом	250(250/10)	27,17	320,97	7,4	14,12	40,87	0,12	1,63	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,93
	382 Каша с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Хлеб пшеничный	40	3,04	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	24	5,6	0,44
	318 Яблоко с порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,6	0,03	4	0,01	0,4	10	8	3	1
	Итого	440	69,83	750,37	16,96	26,53	130,68	0,26	6,91	0,14	0,84	309,21	366,69	87,87	3,72
обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	5	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,03	0,21	3,32	40,57	29,96	16,42	0,34
	98 Суп крестьянский с крупой	250	10,3	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
Обед	280 соус Французский из говядины, тушенные в	100(50/50)	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303 Каша пшеничная вязкая	200	19,54	230,72	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
	377 чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб Дарницкий	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,18	9,72	0,03	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
обед	Итого	910	82,23	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,49	8,07	122,85	316,7	82,72	4,82
98 Суп крестьянский с крупой с мясом		250/30	23,84	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65