

Согласована:
Директор школы _____

Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 22.12.2025 г. Осенне-зимний сезон.																
№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Питательная ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Кал	Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порционный	25	18,7	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,08	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша манная пыльная с маслом	210/200/100	27,32	320,3	6,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,04	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	329	Кофейный напиток с молоком	200	12,17	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки сырые	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	20	9	2	1
		Итого	555	71,71	649,2	19,32	21,32	87,82	0,29	5,47	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03
Обед	43	Салат из бланшированной капусты	100	5	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	16,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	102	Суп картофельный с горохом	250	11,3	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	294	Котлеты рубленые из телятины с соусом	100	32,95	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	17,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	200	12,77	267,03	7,24	4,52	43,65	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	388	Напиток из плодов шиповника	200	8,64	87,78	0,68	0,18	10,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64
		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	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	910	75,22	898,77	27,62	27,58	112,91	0,5	150,58	0,66	7,7	144,11	235,12	81,78	5,52
	102	Суп картофельный с горохом с мясом курятины	250/30	24,84	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05

Повар: _____

Медсестра: _____