

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



Меню для обучающихся образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 29.12.2025г.														
Осенне-зимний сезон														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
Запекан	3 Бутерброд с сыром	50	20,44	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45
	174 Каши молоч. рисовая с маслом	210(200/10)	25,27	281,28	5,89	11,16	16,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64
	387 Какао с молоком	200	13,7	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,6
	338 Яблоки св. порционные	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2
	Итого	580	72,43	679,68	17,36	22,67	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,4	80,89
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	100	5	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63
	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
	294 Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	35,63	164	8,45	9,85	30,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,34	48,8	13,4
	309 Макароны отварные	200	12,78	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3
	349 Компот из сухофруктов	200	5,17	126,05	0,57	0	32,21	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,6
	Итого	910	74,44	899,99	26,77	22,27	122,29	0,49	16,58	0,47	5,38	97,66	233,38	83,55

102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/30	18,44	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
-----	------------------------------------	--------	-------	--------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------