

Школьная столовая

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: с 12 лет и старше

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Сятракасинская

/В.А.Прокопьев/

Меню на 15.12.2025

ЗАВТРАК

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеб	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
404	Сыр	25	17,39	320	8,53	12,3	43,6	0,19	1,3	0,06	0,25	135	207	54,9	1,46
741	Каша молоч.пшеничная с маслом	155	22,25	146	3,12	2,51	24,7	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
697	Кофейный напиток с молоком	200	10,98	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
569	Хлеб пшеничный	40	3,44	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
610	Яблоки св.порциями	100	18,59	559	13,6	15,4	87,8	0,28	6,6	0,09	0,67	269	318	73,7	2,78
	Итого	520													

Цена:

72,65

ОБЕД

739	Салат из белокочанной капусты	100	5,55	86,1	1,48	5,08	8,98	0,03	36	0,21	2,32	40,6	30	16,4	0,54
726	Суп картофельный с горохом	250	14,32	177	8,78	8,3	21,8	0,23	13,7	0,27	2,45	34,7	87,9	36,4	2,05
613	Котлеты рубленные с соусом	100	45,11	114	5,81	7,21	16	0,52	11,6	0,14	1,65	19,2	67,2	22,6	1,37
870	Макароны отварные	230	13,59	307	8,35	7,5	50,2	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,8	10,7	1,25
597	Чай с фруктовым соком	200	3,14	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
851	Хлеб Цивильный	40	2,43	98	2,72	0,52	16,3	0,02	0	0	0	4,2	19	5,64	0,47
	Итого	920	84,14	816	27,7	28,7	122	0,88	62,7	0,65	7,71	105	264	91,8	5,68