

Школьная столовая

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12 лет и старше

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ"

_____/В.А.Прокопьев/

Меню на 22.12.2025

ЗАВТРАК

№ по	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
733	Бутерброд с маслом	40	15,49	146,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
887	Каша ячневая молочная с маслом	210	21,63	263,97	7,46	9,95	36,61	0,12	1,31	0,05	0,08	157,06	243,23	35,98	0,91
724	Какао с молоком	200	12,98	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
569	Хлеб пшеничный	30	2,61	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
698	Яблоки св.порциями	100	18,59	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	580		669,57	16,47	22,5	101,7	0,25	6,61	0,1	0,65	306,58	409,43	77,38	3,57
	ЦЕНА:		71,3												

ОБЕД

436	Салат из моркови с изюмом	100	11,74	41,33	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77
726	Суп картофельный с вермишелью	250	11,92	177,39	8,78	8,3	21,78	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
617	Биточки рубленые с соусом	75	59,42	131,04	13,84	7,5	12,64	1,12	2,29	0,03	0,33	34,96	99,51	17,31	0,12
704	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	230	14,14	413,9	13,41	10	65,85	0,33	0	0,03	0,95	23,08	318,06	211,88	7,11
721	Компот из свежих яблок	200	9,13	108,96	0,16	0,16	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
851	Хлеб Цивильный	40	2,43	98	2,72	0,52	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Итого	940		970,62	39,98	26,65	168,6	1,76	23,2	1,95	5,43	152,59	582,09	317,12	11,11

Цена: 108,78