



Утверждаю: _____
Директор ООО "Объединит" _____
Дата: 08.09.2025 г.

Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 08.09.2025г.

Осенне-зимний сезон

Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цены, руб.	Пищевая ценность			Углеводи	В1	Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	20,31	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	174 Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	25,27	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55	
	382 Какао с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	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 Блоки св.порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	580	73,8	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24	
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	0,4	
	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 птицы с соусом	100	35,63	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	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	1,09	
	349 Компот из сухофруктов	200	13	126,05	0,57	0	32,21	0	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	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	82,27	899,99	26,77	22,27	122,29	0,49	16,59	0,47	5,38	97,66	233,38	83,55	4,74	

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
-----	------------------------------------	--------	-------	--------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------