

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 2025 г.



**Меню на 09.01.2025 года для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12лет и старше  
 Осенне- зимний сезон.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	13,14	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35				
	204 Макароны отварные с сыром	205(200/5)	27,65	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13				
	382 Какао с молоком	200	10,9	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98				
	Хлеб пшеничный	40	2,88	95,2	3,04	0,32	19,11	0,04	0	0	0,04	0	20	5,0	0,44				
	338 Яблочки св.порциями	100	10	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>64,57</b>	<b>715,72</b>	<b>20,51</b>	<b>21,82</b>	<b>108,04</b>	<b>0,21</b>	<b>5,44</b>	<b>0,14</b>	<b>1,68</b>	<b>217,73</b>	<b>294,62</b>	<b>57,32</b>	<b>3,9</b>				
<b>Обед</b>	43 Салат из белокочанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54				
	98 Суп крестьянский с крутой Фрикадельки из говядины,тушеные в соусе	250	9,64	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65				
	280 Соус	100	34	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28				
	303 Каша пшеничная вязкая	200	16,65	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09				
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
	Хлеб Дарницкий	40	2,88	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	20	1,44	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>74,28</b>	<b>792,25</b>	<b>22,01</b>	<b>28,51</b>	<b>92,35</b>	<b>0,26</b>	<b>58,41</b>	<b>0,49</b>	<b>8,07</b>	<b>122,85</b>	<b>316,7</b>	<b>82,72</b>	<b>4,82</b>				
	98 Суп крестьянский с крутой с мясом курицы	250/30	17,14	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65				

