

Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ
10.12.2025 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	623	23,11	27,14	71,57	0,53	
Сыр (порциями)	116	7,47	9,54		0,45	30
Суп молочный с крупой (с пшеном)	200	7,20	8,30	24,10		250
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
Второй завтрак	355	7,83	12,15	54,56		
Какао с молоком	190	4,90	5,00	32,50		200
Печенье "Сахарное"	124	2,43	3,15	21,36		30
Сметана	41	0,50	4,00	0,70		20
Обед	1 154	47,16	31,29	170,58	14,40	
Суп картофельный с бобовыми	133	4,96	4,48	17,84		200
Макаронные изделия отварные с маслом	294	7,00	8,20	47,00		200
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Птица отварная	146	19,10	7,40	0,50		100
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Винегрет овощной	165	3,35	9,11	17,54	14,40	100
Полдник	41	0,09		10,20		
Яблоки свежие	41	0,09		10,20		100
Ужин	641	34,20	21,29	76,17	14,50	
Каша вязкая гречневая с маслом	156	3,90	6,11	20,13		130
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Рыба, тушеная с овощами	98	20,40	1,40			200
Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
Салат из белокачанной капусты	80	1,46	4,48	8,57	14,42	100
Итого за день:	2 814	112,39	91,87	383,08	29,43	

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)