

Столовая

Школьники 12-18 лет

# МЕНЮ

06.02.2026 пятница



*Г.Г. Рябова*

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>702</b>	<b>16,77</b>	<b>23,23</b>	<b>106,56</b>	<b>0,30</b>	
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	395	8,32	13,93	59,09	0,22	250
Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
<b>Второй завтрак</b>	<b>286</b>	<b>8,14</b>	<b>9,78</b>	<b>42,38</b>		
Какао с молоком	190	4,90	5,00	32,50		200
Вафли	96	3,24	4,78	9,88		30
<b>Обед</b>	<b>916</b>	<b>38,21</b>	<b>25,74</b>	<b>133,57</b>	<b>14,42</b>	
Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	169	2,50	6,60	24,80		100/25
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Щи из свежей капусты с картофелем	106	2,40	5,16	12,00		300
Соль						8
Птица отварная	146	19,10	7,40	0,50		100
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Салат из белокачанной капусты	80	1,46	4,48	8,57	14,42	100
<b>Полдник</b>	<b>94</b>	<b>0,80</b>		<b>22,60</b>	<b>4,00</b>	
Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
<b>Ужин</b>	<b>640</b>	<b>24,55</b>	<b>29,76</b>	<b>68,50</b>	<b>0,08</b>	
Рагу из курицы	333	16,11	20,46	21,03		200
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
<b>Итого за день:</b>	<b>2 638</b>	<b>88,47</b>	<b>88,50</b>	<b>373,61</b>	<b>18,80</b>	

Составитель медицинская сестра

(должность)

*Летнева Н. М.*  
(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)