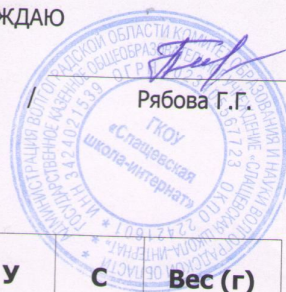


Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

19.02.2026 четверг



Рябова Г.Г.

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	680	20,80	27,35	87,65	0,08	
Яйца вареные	63	5,10	4,60	0,30		40
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Каша манная молочная	310	7,26	13,45	39,88		250
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	412	20,26	18,21	41,65	0,42	
Сметана	41	0,50	4,00	0,70		20
Пудинг из творога	228	16,36	10,62	16,73	0,19	135
Чай со сгущенным молоком	143	3,40	3,59	24,22	0,23	200
Обед	1 276	55,61	36,21	183,24	34,24	
Гороховое пюре	371	16,76	9,52	54,67		100/5
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Сметана	41	0,50	4,00	0,70		20
Соль						8
Птица отварная	146	19,10	7,40	0,50		100
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Суп картофельный с крупой (с пшеном)	143	3,58	4,23	22,53	5,40	300
Салат из белокачанной капусты	160	2,92	8,96	17,14	28,84	200
Полдник	83	0,18		20,40		
Яблоки свежие	83	0,18		20,40		200
Ужин	699	35,84	18,90	94,47	0,08	
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Макаронные изделия отварные с маслом	294	7,00	8,20	47,00		200
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
Итого за день:	3 150	132,69	100,67	427,41	34,82	

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)