



Столовая

Школьники 12-18 лет

## МЕНЮ

### 20.02.2026 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>765</b>	<b>21,87</b>	<b>27,82</b>	<b>106,86</b>	<b>0,30</b>	
Яйца вареные	63	5,10	4,60	0,30		40
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>28 790</b>	<b>944,90</b>	<b>225,00</b>	<b>32,50</b>		
булочка	28 600	940,00	220,00			100
Какао с молоком	190	4,90	5,00	32,50		200
<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, тушенные 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>83</b>	<b>0,18</b>		<b>20,40</b>		
Яблоки свежие	83	0,18		20,40		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>31 193</b>	<b>1 029,71</b>	<b>308,32</b>	<b>361,83</b>	<b>14,80</b>	

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)