

Директор

Рябова Г.Г.

Столовая

Школьники 12-18 лет

# МЕНЮ

11.03.2026 среда



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>15,64</b>	<b>17,60</b>	<b>71,57</b>	<b>0,08</b>	
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
<b>Второй завтрак</b>	<b>209</b>	<b>3,73</b>	<b>4,64</b>	<b>37,83</b>		
Чай с молоком	85	1,30	1,49	16,47		150/50/15
Печенье "Сахарное"	124	2,43	3,15	21,36		30
<b>Обед</b>	<b>1 068</b>	<b>45,27</b>	<b>26,66</b>	<b>161,61</b>	<b>14,42</b>	
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
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>561</b>	<b>32,74</b>	<b>16,81</b>	<b>67,60</b>	<b>0,08</b>	
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
<b>Итого за день:</b>	<b>2 428</b>	<b>97,56</b>	<b>65,71</b>	<b>359,01</b>	<b>14,58</b>	

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)