

Директор

Рябова Г.Г.

Столовая  
Школьники 12-18 лет**МЕНЮ**  
**14.03.2026 суббота**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>28,44</b>	<b>42,70</b>	<b>51,27</b>	<b>0,08</b>	
Омлет натуральный	398	20,00	33,40	3,80		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>Второй завтрак</b>	<b>365</b>	<b>22,19</b>	<b>19,73</b>	<b>24,77</b>	<b>0,21</b>	
Ряженка	110	5,60	6,40	7,60		200
Пудинг из творога со сметаной	255	16,59	13,33	17,17	0,21	135
<b>Обед</b>	<b>1 466</b>	<b>49,24</b>	<b>50,30</b>	<b>205,16</b>	<b>25,30</b>	
Салат из квашеной капусты	82	1,60	5,00	7,68	25,30	100
Суп крестьянский с крупой	574	10,08	23,88	79,68		300
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
Каша вязкая из пшена с маслом	208	5,21	7,92	28,90		200
<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>523</b>	<b>31,61</b>	<b>15,23</b>	<b>63,98</b>	<b>0,08</b>	
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Пюре картофельное	118	2,77	4,53	16,51		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
<b>Итого за день:</b>	<b>3 153</b>	<b>132,28</b>	<b>127,96</b>	<b>367,78</b>	<b>29,67</b>	

Составитель медицинская сестра

(должность)

Handwritten signature in blue ink.

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)