

Директор

Рябова Г.Г.

Столовая  
Школьники 12-18 лет

**МЕНЮ**  
**16.03.2026 понедельник**



| Наименование   | Энерг. цен.  | Б             | Ж             | У             | С            | Вес (г) |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак</b>   | <b>861</b>   | <b>26,36</b>  | <b>32,95</b>  | <b>114,70</b> | <b>1,14</b>  |         |
| Яйца вареные   | 63           | 5,10          | 4,60          | 0,30          |              | 40      |
| Масло сливочное (порциями)                               | 71           | 0,07          | 7,80          | 0,10          |              | 10      |
| Молоко кипяченое   | 153          | 4,87          | 5,21          | 21,54         | 0,96         | 200     |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром | 395          | 8,33          | 13,93         | 59,09         | 0,18         | 250     |
| Хлеб пшеничный   | 179          | 7,99          | 1,41          | 33,67         |              | 100     |
| <b>Второй завтрак</b>                                    | <b>347</b>   | <b>12,00</b>  | <b>10,40</b>  | <b>52,30</b>  |              |         |
| Оладьи из творога с молоком сгущенным                    | 160          | 7,30          | 5,40          | 20,50         |              | 50/20   |
| Какао с молоком сгущенным                                | 187          | 4,70          | 5,00          | 31,80         |              | 200     |
| <b>Обед</b>  | <b>1 023</b> | <b>41,61</b>  | <b>33,03</b>  | <b>141,23</b> | <b>14,96</b> |         |
| Салат из свеклы с сыром                                  | 116          | 5,65          | 7,31          | 6,94          | 7,60         | 100     |
| Хлеб ржаной  | 289          | 11,55         | 2,10          | 56,10         |              | 150     |
| Сметана  | 41           | 0,50          | 4,00          | 0,70          |              | 20      |
| компот из смеси сухофруктов                              | 126          | 1,20          |               | 31,60         |              | 200     |
| Суп картофельный с горохом                               | 153          | 6,10          | 4,76          | 21,34         | 5,52         | 300     |
| Плов из говядины   | 298          | 16,61         | 14,86         | 24,55         | 1,84         | 150     |
| <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>1 048</b> | <b>84,95</b>  | <b>40,06</b>  | <b>87,46</b>  | <b>0,53</b>  |         |
| Сыр (порциями)   | 116          | 7,47          | 9,54          |               | 0,45         | 30      |
| Мясо отварное  | 354          | 62,60         | 11,80         |               |              | 50      |
| 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     |
| Макаронные изделия отварные с маслом                     | 271          | 6,44          | 9,42          | 39,99         |              | 200     |
| <b>Итого за день:</b>                                    | <b>3 373</b> | <b>165,72</b> | <b>116,44</b> | <b>418,29</b> | <b>20,63</b> |         |

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)