

Столовая
Школьники 12-18 лет

МЕНЮ
20.03.2026 пятница

Рябова Г.Г.



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	702	16,77	23,23	106,56	0,30	
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
Второй завтрак	286	8,14	9,78	42,38		
Какао с молоком	190	4,90	5,00	32,50		200
Вафли	96	3,24	4,78	9,88		30
Обед	1 076	42,78	37,89	142,28	7,60	
Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	169	2,50	6,60	24,80		100/25
Говядина, тушенная в сметане	178	16,70	11,40	2,10		50/50
Салат из свеклы с сыром	116	5,65	7,31	6,94	7,60	100
Борщ с фасолью и картофелем	157	4,68	6,48	20,04		300
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Сметана	41	0,50	4,00	0,70		20
Соль						8
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Полдник	94	0,80		22,60	4,00	
Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Ужин	877	26,07	34,68	112,67	0,08	
Яйца вареные	63	5,10	4,60	0,30		40
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	405	11,20	14,40	55,00		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
Морковь припущенная с маслом	103	1,33	6,38	9,90		100
Итого за день:	3 035	94,56	105,58	426,49	11,98	

Составитель медицинская сестра

(должность)

Летнева Н. М.

(ФИО)