

Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

21.03.2026 суббота



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	535	16,76	19,00	74,04		
Суп молочный с крупой (с гречневой крупой)	200	7,40	8,30	23,80		250
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Чай с молоком	85	1,30	1,49	16,47		150/50/15
Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
Второй завтрак	338	21,96	17,02	24,33	0,19	
Ряженка	110	5,60	6,40	7,60		200
Пудинг из творога	228	16,36	10,62	16,73	0,19	135
Обед	1 186	42,04	34,82	174,68	3,33	
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	326	4,80	12,00	47,60		200
Суп картофельный с бобовыми	200	7,44	6,72	26,76		300
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Гуляш из отварной говядины	131	15,10	6,40	3,30		100
Сметана	41	0,50	4,00	0,70		20
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Свекла тушеная	73	1,45	3,60	8,62	3,33	100
Полдник	94	0,80		22,60	4,00	
Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Ужин	717	22,91	27,04	94,47	0,53	
Сыр (порциями)	116	7,47	9,54		0,45	30
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Макаронные изделия отварные с маслом	294	7,00	8,20	47,00		200
Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
Итого за день:	2 870	104,47	97,88	390,12	8,05	

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)