

Столовая

Школьники 12-18 лет

# МЕНЮ

26.03.2026 четверг



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>724</b>	<b>22,56</b>	<b>28,88</b>	<b>93,00</b>	<b>0,33</b>	
Каша жидкая молочная манная с маслом	310	7,26	13,45	39,88		250
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Хлеб пшеничный	198	8,50	1,60	37,00		100
Яйца вареные	63	5,10	4,60	0,30		40
Чай с молоком	82	1,63	1,43	15,72	0,33	200
<b>Второй завтрак</b>	<b>181</b>	<b>4,54</b>	<b>6,27</b>	<b>26,35</b>		
Чай с молоком	85	1,30	1,49	16,47		150/50/15
Вафли	96	3,24	4,78	9,88		30
<b>Обед</b>	<b>717</b>	<b>37,99</b>	<b>16,79</b>	<b>103,55</b>	<b>9,55</b>	
Щи из свежей капусты с картофелем	61	1,44	3,05	6,87	6,69	200
Плов из отварной говядины	312	23,60	8,93	34,27		200
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
компот из смеси сухофруктов						200
Салат из свеклы с сыром	55	1,40	2,70	6,32	2,86	100
<b>Полдник</b>	<b>218</b>	<b>3,23</b>	<b>3,15</b>	<b>43,96</b>	<b>4,00</b>	
Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Печенье "Сахарное"	124	2,43	3,15	21,36		30
<b>Ужин</b>	<b>622</b>	<b>17,57</b>	<b>17,70</b>	<b>97,60</b>	<b>9,92</b>	
Рагу по-домашнему	121	2,44	4,07	18,55	9,84	200
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	175	6,18	4,14	28,25		120
Хлеб пшеничный	198	8,50	1,60	37,00		100
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
<b>Итого за день:</b>	<b>2 462</b>	<b>85,89</b>	<b>72,79</b>	<b>364,46</b>	<b>23,80</b>	

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)