



Рябова Г. Г.

МЕНЮ

13.04.2026 понедельник

Столовая

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Цена (РУБ)	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Школьники 12-18 лет						
Завтрак		69.40	21.26	28.35	114.40	798
Масло сливочное (порциями)	10	10.30	0.07	7.80	0.10	71
Молоко кипяченое	200	19.81	4.87	5.21	21.54	153
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	250	30.12	8.33	13.93	59.09	395
Хлеб пшеничный	100	9.17	7.99	1.41	33.67	179
Второй завтрак		86.86	5.60	6.40	7.60	110
Ряженка	200	32.86	5.60	6.40	7.60	110
булочка	100	54.00				
Обед		149.59	34.02	33.25	132.49	961
Салат из моркови и яблок с яйцом	100	14.94	1.76	7.13	7.54	101
Хлеб ржаной	150	12.47	11.55	2.10	56.10	289
Щи из свежей капусты с картофелем	300	17.16	2.40	5.16	12.00	106
Сметана	20	5.48	0.50	4.00	0.70	41
компот из смеси сухофруктов	200	2.59	1.20		31.60	126
Плов из говядины	150	96.95	16.61	14.86	24.55	298
Полдник		10.60	0.80		22.60	94
Сок яблочный	200	10.60	0.80		22.60	94
Ужин		63.88	23.81	31.03	94.23	752
Сыр (порциями)	30	20.22	7.47	9.54		116
Масло сливочное (порциями)	10	10.30	0.07	7.80	0.10	71
Чай с сахаром	200	1.74	0.38	0.09	13.70	57
Каша пшеничная с маслом	200	22.45	7.90	12.19	46.76	329
Хлеб пшеничный	100	9.17	7.99	1.41	33.67	179
Итого за день:	2 520	380.33	85.49	99.03	371.32	2 715

Составитель Диетическая сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)