20.10.2026

Меню школы (Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
250	**Каша рисовая** *молоко, рис, соль*	ЭЦ-279, Б-8, Ж-5, У/в-49
30	**Бутерброд с маслом** *хлеб пшеничный, масло сливочное*	ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/в-10
200	**Чай с сахаром** *сахар, чай*	ЭЦ-57, У/в-15
30	**Хлеб 30**	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
100	**Яблоки**	ЭЦ-47, У/в-10
	Итого за завтрак	ЭЦ-553, Б-12, Ж-13, У/в-94
	обед	
250	**Щи из свежей капусты с картофелем.** *капуста, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль*	ЭЦ-106, Б-2, Ж-5, У/в-11
250	**Овощное рагу с мясом** *картофель, куры, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль*	ЭЦ-286, Б-15, Ж-16, У/в-21
200	**компот из сухофруктов** *сухофрукты, сахар*	ЭЦ-101, У/в-26
50	**Хлеб 50**	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
	Итого за обед	ЭЦ-564, Б-19, Ж-21, У/в-73
	Итого за день	ЭЦ-1 117, Б-31, Ж-34, У/в-167

Заведующий производством (шеф-повар) _____ Богучарова А.А.

Директор _____ Колесникова Е.О.

_____