



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 24 " 03 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
223	Запеканка из творога с изюмом	150	26,52	23,13	31,68	440,90
ПР	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
	Итого	510	35,14	27,58	87,49	740,97
	Обед 129,53 руб					
37	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым луком	60	0,82	4,76	10,22	66,53
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	11,68	11,02	14,34	204,17
304.1	Рис отварной с овощами	150	4,15	10,58	42,65	265,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	785	25,29	32,35	148,03	926,14
	Всего за день	1295	60,43	59,93	235,52	1667,11

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 24 " 03 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
223	Запеканка из творога с изюмом	200	35,54	30,99	42,45	590,81
ПР	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
	Итого	560	44,16	35,44	98,26	890,88
	Обед 151,10 руб					
37	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым луком	100	1,37	7,94	17,02	110,90
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00
304.1	Рис отварной с овощами	180	4,98	12,70	51,18	318,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22
	Итого	960	32,37	43,81	180,81	1153,25
	Всего за день	1520	76,53	79,25	279,07	2044,13

Зав.произв

Приятного аппетита