



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 12 " 05 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	<b>Завтрак 85,55 руб</b>					
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>10,65</b>	<b>20,74</b>	<b>83,94</b>	<b>568,00</b>
	<b>Обед 129,53 руб</b>					
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,74</b>	<b>30,03</b>	<b>152,72</b>	<b>835,40</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>37,39</b>	<b>50,77</b>	<b>236,66</b>	<b>1403,40</b>

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 12 " 05 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	<b>Завтрак 108,48 руб</b>					
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	250	8,91	14,63	50,45	370,50
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>11,74</b>	<b>22,54</b>	<b>90,14</b>	<b>613,50</b>
	<b>Обед 151,10 руб</b>					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>35,71</b>	<b>40,30</b>	<b>203,17</b>	<b>1102,57</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1485</b>	<b>47,45</b>	<b>62,84</b>	<b>293,31</b>	<b>1716,07</b>

Зав.произв

Приятного аппетита