



Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы

16 Июня 2025 г

Понедельник (1 день)

	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Энергетическая ценность							
				Белки		Жиры		Углеводы		Калор-ть, в ккал.	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК											
*	Флоды свежие (яблоки)	150	180	0,6	0,72	0,6	0,72	14,7	17,64	70,5	84,6
	Бутерброд горячий с сыром	40	40	5,86	5,86	8,91	8,91	10,89	10,89	149,79	149,79
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	250	7,15	8,94	9,4	11,75	28,8	36	228,4	285,5
*	Чай с молоком	200	200	1,5	1,5	1,3	1,3	15,9	15,9	81	81
*	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
	ИТОГО	640	720	18,91	20,82	20,61	23,08	94,89	105,03	647,19	718,39
ОБЕД											
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	100	3,1	3,1	6,9	6,9	21,9	21,9	162	162
	Суп картофельный с клецками	250	250	4,54	4,54	3,72	3,72	13,88	13,88	99,12	99,12
60	Плов	200	220	14,4	15,84	19	20,9	45,4	49,94	418	459,8
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	200	0,33	0,33	0	0	22,66	22,66	91,98	91,98
*	Хлеб пшеничный	20	50	1,52	3,8	0,16	0,4	9,84	24,6	47	117,5
*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,2	11,9	54,3	63,35
	ИТОГО	800	855	25,87	29,92	30,14	32,34	123,88	144,88	872,4	993,75
	ВСЕГО	1440	1575	44,78	50,74	50,75	55,42	218,77	249,91	1519,59	1712,14

Зав.производством: Засухина Т.В. Засухина Т.В.

Калькулятор: Честных О.В. Честных О.В.

ЗАСУХИНА Т.В.
ЧЕСТНЫХ О.В.