



Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы
15 Июля 2026 г
Среда (9 день)

№ рец.	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											
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5
10*	Бутерброд горячий с сыром	50	50	7,32	7,32	11,13	11,13	13,61	13,61	187,23	187,23
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» ж	200	250	7,15	8,94	9,4	11,75	28,8	36	228,4	285,5
495****	Чай с молоком	200	200	1,5	1,5	1,3	1,3	15,9	15,9	81	81
108****	Хлеб пшеничный	20	50	1,52	3,8	0,162	0,4	9,83	24,6	47	117,5
	ИТОГО	620	700	18,09	22,16	22,592	25,18	82,84	104,81	614,13	741,73
ОБЕД											
2****	Салат витаминный	70	100	0,77	1,1	7,07	10,1	8,12	11,6	96,6	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167
Ттк№ 1.0	Голень запеченая	90	100	11,25	12,5	10,26	11,4	0,36	0,4	153	170
429****	Картофельное пюре	180	180	3,78	3,78	7,92	7,92	19,62	19,62	165,6	165,6
614****	Кисель с витаминами "Кисель детский "Витошка"	200	200	0	0	0	0	18,4	18,4	74	74
108****	Хлеб пшеничный	20	50	1,52	3,8	0,16	0,4	9,84	24,6	47	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	44	35	2,9	2,31	0,52	0,42	14,96	11,9	79,64	63,35
	Итого:	804	915	25,18	29,69	30,41	35,84	89,14	108,82	749,44	895,45
	ВСЕГО:	1424	1615	43,27	51,85	53,002	61,02	171,98	213,63	1363,57	1637,18

Зав.производством: Засухина Т.В. 

Калькулятор: Честных О.В. 