



Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы

16 Июля 2026 г

Четверг (10 день)

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность							
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Калор-ть, в ккал.	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК											
93****	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,6	2	16,7	20,875	10	12,5	197	246,25
Ттк № 1.	Фрикадельки куриные в соусе	110	120	8,56	9,34	11,6	12,65	8,78	9,58	183	199,64
516*	Макаронные изделия отварные	160	180	5,6	6,3	6,56	7,38	34,4	38,7	235,2	264,6
294**	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62
108****	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5
	ИТОГО	540	600	18,11	21,51	35,11	41,315	83,25	100,69	747,32	889,61
ОБЕД											
Ттк № 1.	Салат "Солнечный"	70	100	1,3	1,86	6,18	8,83	7,56	10,8	91,25	130,36
Ттк № 1,1	Суп "Кудрявый"	200	250	3,03	3,79	5,02	6,28	10,52	13,15	99,42	124,28
418****	Пюре из гороха с мвслом	170	180	16,16	17,11	4,97	5,26	32,17	34,06	238	252
Ттк № 7	Шницель детский	110	120	18,1	19,75	13,44	14,66	14,87	16,22	252,95	275,95
284**	Компот из яблок с лимоном	200	200	0,25	0,25	0,25	0,25	25,35	25,35	104,07	104,07
108****	Хлеб пшеничный	46	50	3,49	3,8	0,36	0,4	22,63	24,6	108,1	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	35	2,64	2,31	0,48	0,42	13,6	11,9	72,4	63,35
	ИТОГО	836	935	44,97	48,87	30,7	36,1	126,7	136,08	966,19	1067,51
	ВСЕГО	1376	1535	63,08	70,38	65,81	77,415	209,95	236,77	1713,51	1957,12

Зав.производством: Засухина Т.В.

Калькулятор: Честных О.В.