



8

Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы
20 Июля 2026 г

Понедельник (1 день)

№ рец.	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Понедельник (1 день)							
				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	180	0,6	0,72	0,6	0,72	14,7	17,64	70,5	84,6
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	40	5,86	5,86	8,91	8,91	10,89	10,89	149,79	149,79
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	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											
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	100	3,1	3,1	6,9	6,9	21,9	21,9	162	162
158*	Солянка из птицы	250	250	5,63	5,63	4,87	4,87	9,67	9,67	105,11	105,11
Гтк № 1.6	Плов	200	220	14,4	15,84	19	20,9	45,4	49,94	418	459,8
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	200	0,33	0,33	0	0	22,66	22,66	91,98	91,98
08****	Хлеб пшеничный	20	50	1,52	3,8	0,16	0,4	9,84	24,6	47	117,5
10****	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	26,96	31,01	31,29	33,49	119,67	140,67	878,39	999,74
	ВСЕГО	1440	1575	45,87	51,83	51,9	56,57	214,56	245,7	1525,58	1718,13

Зав.производством: Засухина Т.В.

Калькулятор: Честных О.В.

Честных

Засухина Т.В.
Честных О.В.