

II нед (10 день)



МЕНЮ
На «18» 04 2026 г.

| № | ЗАВТРАК | 5-8 класс | | 9-11 класс | |
|---|------------------------------------|-----------|--------------|------------|--------------|
| | | ВЫХОД,г | Эн.цен, ккал | ВЫХОД,г | Эн.цен, ккал |
| | <i>сусесметан чиза</i> | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 210 | 451 | 210 | 451 |
| 2 | Масло сливочное (порц) | 20 | 132 | 10 | 66 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 164,4 | 200 | 171 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 100 | 235,2 | 125 | 294 |
| | Итого: | 530 | 982,6 | 545 | 982 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | |
| 1 | Свежие фрукты - <i>фрукты</i> | 380 | 179 | 380 | 179 |
| 2 | Итого: | 380 | 179 | 380 | 179 |
| | ОБЕД | | | | |
| 1 | Щи из квашенной капусты. с картоф. | 250 | 53,33 | 300 | 64 |
| 2 | Плов из отварной говядины | 350 | 482 | 400 | 550,85 |
| 3 | Винегрет овощной | 150 | 78 | 160 | 179 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 47 | 200 | 47 |
| 5 | Хлеб ржаной | 120 | 208,8 | 150 | 261 |
| 6 | Итого: | 1070 | 869,13 | 1210 | 1101,85 |
| | ПОЛДНИК <i>сок смородиновый</i> | | | | |
| 1 | Сок фруктовый (виноградный) | 200 | 138 | 200 | 138 |
| 2 | Сдоба обыкновенная | 50 | 131 | 50 | 131 |
| 3 | Сухофрукты - <i>курага</i> | 100 | 246,67 | 100 | 246,67 |
| 4 | Итого: | 350 | 515,67 | 350 | 515,67 |
| | УЖИН | | | | |
| 1 | Рыба тушеная в молоке (минтай) | 120 | 238 | 120 | 238 |
| 2 | Рагу из овощей | 230 | 236,19 | 260 | 267 |
| 3 | Салат из свежих овощей | 150 | 52,5 | 160 | 56 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 19 | 200 | 19 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 100 | 235,2 | 125 | 294 |
| | Итого: | 800 | 780,89 | 865 | 874 |
| | 2-Й УЖИН | | | | |
| 1 | Ряженка | 200 | 102 | 200 | 102 |
| 2 | Итого: | 200 | 102 | 200 | 102 |
| | Общее итог: | 3330 | 3429,29 | 3550 | 3754,52 |

Составила диет. сестра *Таран* С.А. Таран