



Ляско М.З.



ГБОУ № 348

Директор

Слов (Слово) (Слово С. 10)

## МЕНЮ

ДАТА: 29 января 2026г

### 4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак (7-11 лет)					
Запеканка из творога	50	9,60	8,60	10,00	158,70
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,30	6,50	25,40	180,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	530	18,50	16,35	72,00	518,30
Обед (7-11 лет)					
Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	60	0,80	5,10	6,80	75,60
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	215	4,60	5,10	5,80	90,70
Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00
Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00
Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
Итого за прием пищи:	785	26,80	25,70	104,90	759,90
Комплексный обед (12-18 лет)					
Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	100	1,30	8,50	11,30	126,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	265	5,70	6,30	7,20	111,80
Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00
Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,40	169,20
Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	1005	29,90	31,60	123,00	902,60

Заведующий производством (Буфетчик)

Исх