

МЕНЮ

Круглосуточные 12 лет и старше на 16 октября 2026 г
профессиональное обучение

<u>Завтрак</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Каллорийность</u>
Сыр	15 г	12	3,4800	4,4200	0,0000	54,0000
Масло сливочное	15 г	12	0,1300	10,8000	0,1200	77,5000
Суп молочный с крупой "Геркулес"	250 г	12	7,2000	8,3000	24,1000	200,0000
Какао	210 г	12	6,7400	7,4100	31,8300	142,8000
Хлеб пшеничный	80 г	12	4,9300	0,7200	23,7600	192,0000
Хлеб ржаной	80 г	12	4,4000	0,8000	19,2500	124,0000
Итого	650 г		26,8800	32,4500	99,0600	790,3000
<u>Второй завтрак</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Каллорийность</u>
Кефир	210 г	12	5,8800	5,2500	8,6100	109,2000
Печенье	30 г	12	2,2500	2,9000	22,3200	125,1000
Итого	240 г		8,1300	8,1500	30,9300	234,3000
<u>Обед</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Каллорийность</u>
Салат из свежих помидоров и огурцов	115 г	12	2,9100	5,8700	5,5400	82,6100
Суп картофельный с пшеном	300 г	12	2,1600	6,9600	16,6800	146,0000
Рагу овощное с птицей	322 г	12	20,2700	15,7700	31,1700	357,4200
Чай	210 г	12	0,2100	0,0000	15,7500	50,4000
Хлеб пшеничный	80 г	12	4,9600	0,7200	23,7600	192,0000
Хлеб ржаной	50 г	12	2,7600	0,6000	12,0300	77,5000
Яблоки	345 г	12	1,1500	1,1500	28,1700	129,3800
Итого	1422 г		34,4200	31,0700	133,1000	1035,3100
<u>Полдник</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Каллорийность</u>
Бутерброд горячий с колбасой	200 г	12	20,4000	35,2000	41,0700	574,1300
Кофейный напиток	210 г	12	1,5200	1,6800	7,6900	67,2000
Итого	410 г		21,9200	36,8800	48,7600	641,3300
<u>Ужин</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Каллорийность</u>
Соус томатный	50 г	12	1,3000	2,4000	4,2000	44,0000
Шницель рыбный	138 г	12	10,0100	7,3100	9,7500	219,8800
Каша рисовая рассыпчатая	210 г	12	5,1300	6,4200	44,9700	215,2500
Сок	210 г	12	1,0500	0,0000	21,2100	97,0000
Хлеб пшеничный	60 г	12	3,7000	0,5400	17,8200	144,0000
Хлеб ржаной	40 г	12	2,1300	0,4000	9,6300	62,0000
Итого	708 г		23,3200	17,0700	107,5800	782,1300
<u>Второй ужин</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Каллорийность</u>
Йогурт питьевой	230 г	12	6,4400	5,7500	9,4300	118,4500
Итого	230 г		6,4400	5,7500	9,4300	118,4500
Итого за день	3660 г		121,1100	131,3700	428,8600	3601,8200

Директор

Т.И. Курасова



МЕНЮ

Школьники 12 лет и старше на 16 октября 2026 г

приходящие

<u>Завтрак</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Сыр	15 г	80	3,4800	4,4200	0,0000	54,0000
Масло сливочное	15 г	80	0,1300	10,8000	0,1200	77,5000
Суп молочный с крупой						
"Геркулес"	250 г	80	7,2000	8,3000	24,1000	200,0000
Какао	210 г	80	6,7400	7,4100	31,8300	142,8000
Хлеб пшеничный	80 г	80	4,9300	0,7200	23,7600	192,0000
Хлеб ржаной	80 г	80	4,4000	0,8000	19,2500	124,0000
Печенье	30 г	80	2,2500	2,9000	22,3200	125,1000
Итого	680 г		29,1300	35,3500	121,3800	915,4000
<u>Обед</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Салат из свежих помидоров и						
огурцов	115 г	80	2,9100	5,8700	5,5400	82,6100
Суп картофельный с пшеном	300 г	80	2,1600	6,9600	16,6800	146,0000
Рагу овощное с птицей	322 г	80	20,2700	15,7700	31,1700	357,4200
Чай	210 г	80	0,2100	0,0000	15,7500	50,4000
Хлеб пшеничный	80 г	80	4,9600	0,7200	23,7600	192,0000
Хлеб ржаной	50 г	80	2,7600	0,6000	12,0300	77,5000
Яблоки	345 г	80	1,1500	1,1500	28,1700	129,3800
Итого	1422 г		34,4200	31,0700	133,1000	1035,3100
Итого за день	2102 г		63,5500	66,4200	254,4800	1950,7100

Директор _____

Т.И. Курасова



МЕНЮ

Школьники 7-11 лет на 16 октября 2026 г

приходящие

<u>Завтрак</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Сыр	15 г	29	3,4800	4,2200	0,0000	54,0000
Масло сливочное	15 г	29	0,1300	10,8000	0,1200	77,5000
Суп молочный с крупой						
"Геркулес"	200 г	29	5,8000	6,6400	19,2800	160,0000
Какао	210 г	29	6,7400	7,4100	31,8200	142,8000
Хлеб пшеничный	70 г	29	4,3000	0,6300	20,7900	168,0000
Хлеб ржаной	65 г	29	3,5800	0,6500	15,6300	100,0000
Печенье	30 г	29	2,2500	2,9000	22,3200	125,1000
Итого	605 г		26,2800	33,2500	109,9600	827,4000
<u>Обед</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Салат из свежих помидоров и огурцов	100 г	29	2,5300	5,1000	4,8200	71,8300
Суп картофельный с пшеном	230 г	29	1,6500	5,3000	12,7800	112,0000
Рагу овощное с птицей	200 г	29	12,5900	9,7900	19,3600	222,0000
Чай	210 г	29	0,2100	0,0000	15,7500	50,4000
Хлеб пшеничный	80 г	29	4,9000	0,7200	23,7600	192,0000
Хлеб ржаной	50 г	29	2,7600	0,5000	12,0300	77,5000
Яблоки	345 г	29	1,1500	1,1500	28,1700	129,4000
Итого	1215 г		25,7900	22,5600	116,6700	855,1300
Итого за день	1820 г		52,0700	55,8100	226,6300	1682,5300

Директор

Т.И. Курасова

