



Директор ГБОУ СОШ № 538  
Полукарова Е.А.

### МЕНЮ

ДАТА: 10 марта 2026.

#### 2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>					
Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
Макароны с сыром	160	8,20	10,20	37,40	275,40
Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,40
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,80</b>	<b>19,60</b>	<b>74,70</b>	<b>553,20</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Помидор свежий кусочком (1 вар.)	60	0,70	0,10	2,30	14,40
или Огурец соленый кусочком (2 вар.)	60	0,50	0,06	1,00	7,80
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	205	1,60	4,20	10,60	89,20
Рагу из птицы	240	17,20	18,30	28,30	343,30
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
Батон нарезной обогатненный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
Хлеб ржано-пшеничный обогатненный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
<b>Итого за прием пищи (1 вар.):</b>	<b>845</b>	<b>25,40</b>	<b>24,40</b>	<b>106,20</b>	<b>745,50</b>
<b>Итого за прием пищи (2 вар.):</b>	<b>845</b>	<b>25,20</b>	<b>24,36</b>	<b>104,90</b>	<b>738,90</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
Помидор свежий кусочком (1 вар.)	100	1,20	0,20	3,80	24,00
или Огурец соленый кусочком (2 вар.)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	255	2,00	5,20	13,20	111,00
Рагу из птицы	280	20,10	21,40	32,90	400,50
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
Батон нарезной обогатненный микронутриентами	50	4,00	1,75	26,50	140,00
Хлеб ржано-пшеничный обогатненный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи (1 вар.):</b>	<b>1025</b>	<b>30,40</b>	<b>29,35</b>	<b>130,00</b>	<b>909,10</b>
<b>Итого за прием пищи (2 вар.):</b>	<b>1025</b>	<b>30,00</b>	<b>29,25</b>	<b>127,90</b>	<b>898,10</b>

Заведующий производством (Буфетчик) Балаконецкая Т.А.