



Ляско М.З.



Директор

Лушкарева Е. А.

7604 сош № 538

МЕНЮ
ДАТА: 16 марта 2026 г.

1 день 2 недели					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак (7-11 лет)					
Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:	535	16,90	16,10	75,10	519,00
Обед (7-11 лет)					
Огурец соленый кусочком	60	0,50	0,06	1,00	7,80
Суп из овощей с птицей и сметаной	215	4,40	3,20	8,70	83,50
Котлеты, биточки, шницели (особые)	90	12,70	16,80	10,60	257,40
Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00
Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
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:	775	26,90	27,56	107,10	802,30
Комплексный обед (12-18 лет)					
Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
Суп из овощей с птицей и сметаной	265	5,40	3,90	10,70	102,90
Котлеты, биточки, шницели (особые)	100	14,10	18,70	11,80	286,00
Рис отварной	180	4,40	7,60	39,40	243,60
Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
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:	905	30,30	31,50	117,60	896,10

Заведующий производством (Буфетчик)

Балажонская Т. А.