



### МЕНЮ

ДАТА: 10.03.26

#### 2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>					
Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
Макароны с сыром	210	10,80	13,40	49,10	361,50
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 приём пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,40</b>	<b>22,80</b>	<b>86,40</b>	<b>639,30</b>
<b>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 обогащенный микронутриентами	50	4,00	1,75	26,50	140,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
<b>Итого за прием пищи (1 вар.):</b>	<b>925</b>	<b>30,00</b>	<b>28,95</b>	<b>120,20</b>	<b>862,10</b>
<b>Итого за прием пищи (2 вар.):</b>	<b>925</b>	<b>29,60</b>	<b>28,85</b>	<b>118,10</b>	<b>851,10</b>

Заведующий производством (Буфетчик) И. Духанова





### МЕНЮ

ДАТА: 12.03.26

#### 4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>					
Запеканка из творога	50	9,60	8,60	10,00	158,70
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,10	8,70	33,90	240,70
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20,30</b>	<b>18,55</b>	<b>80,50</b>	<b>578,50</b>
<b>Обед (12-18 лет)</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>29,00</b>	<b>31,40</b>	<b>114,90</b>	<b>859,60</b>

Заведующий производством (Буфетчик) \_\_\_\_\_

*(Подпись)*



### МЕНЮ

ДАТА: 13.03.26

#### 5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>					
Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,20	8,40	34,40	235,50
Чай с вареньем	200	0,30	0,10	15,30	60,10
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>18,00</b>	<b>19,15</b>	<b>89,70</b>	<b>602,30</b>
<b>Обед (12-18 лет)</b>					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,30	6,00	8,30	92,80
Уха из рыбы со свежей зеленью	260	5,10	3,10	19,70	127,80
Биточки рубленые из птицы	100	12,80	13,30	15,90	253,20
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,60	5,80	37,60	229,20
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>30,80</b>	<b>29,20</b>	<b>129,70</b>	<b>924,60</b>

Заведующий производством (Буфетчик)

*Л. Духанова*