

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Сам. 26-ми. Школы № 11
Иванов И. В.
 Дата 21.10.2025

МЕНЮ
 21 октября

7 день 4 нед.

Возрастная категория 12 лет и старше						
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Рыба тушеная, пюре картофельное	270	10,96	13,63	17,80	262,59	47,94
Чай фруктовый	180	0,14	0,14	16,15	64,82	5,72
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	55	3,94	0,59	24,30	119,03	6,71
Салат из белокочанной капусты	60	1,26	1,64	7,15	39,76	4,84
Итого:	565	16,30	16,00	65,40	486,22	68,21
ОБЕД						
Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	7,80	14,28
Свекольник	200	2,36	3,52	17,68	104,00	40,65
Кулеш с мясом из крупы	240	16,80	17,66	28,15	329,09	56,90
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	108,00	28,2
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	5,52
Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	3,02
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0
Итого:	882	31,86	27,43	103,83	779,41	129,47
Ответственный		Бескоровайная Е.				