



МЕНЮ
МБОУ СОШ № 2 " 28 " 4 2025 год
Возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции в г	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
Салат витаминный (капуста, морковь, горошек консервированный, масло растительное)	60	5,89	1,0	2,5	2,3	36,2
Рыба припущенная (филе горбуши, лук, масло сливочное)	95	83,94	16,9	9,3	0,9	160,4
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	15,30	3,1	4,8	20,4	137,3
Компот из яблок	200	4,91	0,2	0,2	14,9	62,7
Хлеб пшеничный	30	2,23	2,2	0,2	14,7	70,3
Хлеб ржаной	20	2,00	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого:	555	114,27	24,7	17,2	61,1	506,0
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	8,73	0,7	0,1	2,3	13,2
Щи из свежей капусты с картофелем (капуста, картофель, морковь, лук)	200	6,17	1,4	2,2	6,3	56,0
Тефтели с соусом томатным (свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, паста томатная)	90/30	37,01	18,6	19,8	15,8	321,9
Рис отварной	150	10,55	3,3	5,4	34,0	197,6
Чай с лимоном	200	4,13	0,3	0,0	15,2	62,1
Хлеб пшеничный	40	2,97	2,9	0,3	19,6	93,7
Хлеб ржаной	30	3,01	2,0	0,3	11,9	58,7
Итого:	800	72,57	29,2	28,1	105,1	803,2
Полдник						
Сырники из творога с молоком сгущенным (творог, яйцо куриное, сахар, мука пшеничная)	150/30	79,09	31,1	24,0	35,5	500,1
Апельсин	200	36,60	1,8	0,4	16,2	86,0
Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар)	200	13,05	3,6	3,3	6,4	69,8
Итого:	580	128,74	36,5	27,7	58,1	655,9