

МЕНЮ СОГЛАСОВАНО:
территориальным отделом
правления Федеральной службы
надзора в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
Свердловской области
городе Нижний Тагил

Утверждаю:

Директор МБОУ «СШ № 25»

А.В. Соколов

Приказ № 358 от 01.11.2024г.

Примерное двухнедельное меню
столовой МБОУ «СШ № 25»
для учащихся 1 – 11 классов

МЕНЮ СОГЛАСОВАНО:
территориальным отделом
правления Федеральной службы
надзора в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
Свердловской области
городе Нижний Тагил

Утверждаю:

Директор МБОУ «СШ № 25»

А.В. Соколов

Приказ № 358 от 01.11.2024г.

Примерное двухнедельное меню
столовой МБОУ «СШ № 25»
для учащихся 1 – 11 классов

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
200	Сырники из творога <i>творог, яйцо, мука, сахар, масло растительное, соль</i>	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-18	40-88
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-02
20	Молоко сгущенное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	5-40
Итого за полдник		Калорийность-338, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-44	48-30
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-2	30-38
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	9-91
32	Бутерброд с сыром <i>батон рябинушка, сыр</i>		8-01
Итого за завтрак		Калорийность-211, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-22	48-30
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза консервированная	Калорийность-40, Белки-3, Углеводы-7	16-15
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	10-07
90	Котлета (говядина, свинина) <i>говядина котлетное мясо, свинина б/к, молоко, хлеб "пшеничный", лук репчатый, мука, масло сливочное, соль, чеснок</i>	Калорийность-169, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12	49-41
200	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-376, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-57	13-14
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-29
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-18
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-94
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-42
Итого за обед		Калорийность-935, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-138	110-60
Итого за день		Калорийность-1 484, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-204	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
250	Каша кукурузная жидкая молочная <small>молоко, крупа кукурузная, масло сливочное</small>	Калорийность-55, Жиры-6	17-55
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-36
42	Бутерброд с сыром <small>батон рябинушка, сыр</small>		13-79
93	Пряник		13-60
Итого за полдник		Калорийность-108, Жиры-6, Углеводы-14	48-30
<u>Завтрак</u>			
250	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	12-95
200	Какао Витошка <small>сахар, какао витошка смесь</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	4-75
42	Бутерброд с маслом <small>батон рябинушка, масло сливочное</small>	Калорийность-206, Белки-2, Жиры-18, Углеводы-10	18-37
72	Вафли	Калорийность-255, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-56	12-23
Итого за завтрак		Калорийность-698, Белки-10, Жиры-26, Углеводы-107	48-30
<u>Обед</u>			
100	Огурец консервированный	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-87
300	Суп картофельный со сметаной <small>картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	10-68
120	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами <small>филе горбуши, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-185, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-6	46-10
200	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-305, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	12-35
200	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	6-02
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-18
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-94
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-46
Итого за обед		Калорийность-874, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-131	110-60
Итого за день		Калорийность-1 680, Белки-38, Жиры-56, Углеводы-252	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
200	Макароны с сыром <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-333, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-40	20-22
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-36
32	Бутерброд с маслом <i>батон рябинушка, масло сливочное</i>	Калорийность-157, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8	10-30
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-42
Итого за полдник		Калорийность-588, Белки-11, Жиры-27, Углеводы-72	48-30
<u>Завтрак</u>			
200	Пудинг творожный запеченный <i>яйцо, творог, изюм, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана, мука</i>	Калорийность-521, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-31	42-08
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-02
20	Джем		4-20
Итого за завтрак		Калорийность-578, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-46	48-30
<u>Обед</u>			
100	Зеленый горошек консервированный для поджаривания	Калорийность-40, Белки-3, Углеводы-7	17-25
250	Борщ с фасолью и сметаной <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль консервированная, сметана, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	10-33
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом ("Ёжики") <i>свинина б/к, говядина котлетное мясо, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука, соль</i>	Калорийность-191, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-10	50-58
200	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	17-82
200	Компот из чернослива <i>сахар, чернослив, лимонная кислота</i>		10-60
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-24
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-78
Итого за обед		Калорийность-671, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-84	110-60
Итого за день		Калорийность-1 837, Белки-50, Жиры-77, Углеводы-202	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
200	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-4	44-05
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-02
22	Батон в нарезке		2-23
Итого за полдник		Калорийность-217, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-19	48-30
<u>Завтрак старшая</u>			
250	Каша гречневая молочная с маслом сливочным <i>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-258, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-32
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	9-91
30	Печенье	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-79
120	Яблоки	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-28
Итого за завтрак		Калорийность-509, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-86	48-30
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	16-15
250	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами <i>картофель, сайра(консерва), крупа пшено, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-196, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-14	16-43
120	Бедро куриное отварное <i>бедро куриное, масло сливочное, морковь, соль</i>	Калорийность-296, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-1	41-34
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-287, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43	10-50
1	Сок 0,2 (фасованный)	Калорийность-90, Углеводы-22	22-39
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-05
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-74
Итого за обед		Калорийность-1 096, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-117	110-60
Итого за день		Калорийность-1 822, Белки-62, Жиры-79, Углеводы-222	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
250	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-268, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38	17-57
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-36
32	Бутерброд с маслом <small>батон рябинушка, масло сливочное</small>	Калорийность-157, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8	10-30
120	Яблоки	Калорийность-53, Углеводы-12	17-07
Итого за полдник		Калорийность-531, Белки-9, Жиры-23, Углеводы-72	48-30
<u>Завтрак</u>			
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным <small>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	15-28
200	Какао Витошка <small>сахар, какао витошка смесь</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	4-75
42	Бутерброд с сыром <small>батон рябинушка, сыр</small>		13-79
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-48
Итого за завтрак		Калорийность-379, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-69	48-30
<u>Обед</u>			
100	Помидоры в собственном		21-35
250	Рассольник Ленинградский <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-17	12-70
100	Кнели из кур с рисом <small>куриное филе, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-169, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-8	43-97
200	Рагу из овощей <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, мука, сахар, лавровый лист</small>	Калорийность-180, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21	19-28
200	Напиток Витошка	Калорийность-80, Углеводы-19, Углеводы- 19	9-18
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-18
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-94
Итого за обед		Калорийность-719, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-112	110-60
Итого за день		Калорийность-1 629, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-253	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
200	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, говядина котлетное мясо, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-390, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-4	44-05
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-02
22	Батон в нарезке		2-23
Итого за полдник		Калорийность-447, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-19	48-30
<u>Завтрак</u>			
200	Макароны с сыром <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-349, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42	22-52
200	Напиток Витошка	Калорийность-80, Углеводы-19, Углеводы- 19	9-18
22	Батон в нарезке		2-23
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-37
Итого за завтрак		Калорийность-474, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-90	48-30
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	16-77
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-21	9-83
250	Плов из мяса говядины <i>говядина котлетное мясо, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-479, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-46	77-86
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-02
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-18
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-94
Итого за обед		Калорийность-912, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-119	110-60
Итого за день		Калорийность-1 833, Белки-68, Жиры-80, Углеводы-228	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
250	Каша ячневая молочная с маслом сливочным <small>молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-244, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38	14-31
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-36
32	Бутерброд с сыром <small>батон рябинушка, сыр</small>		8-01
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-38
26	Мармелад		8-24
Итого за полдник		Калорийность-342, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-62	48-30
<u>Завтрак</u>			
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным <small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-340, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-57	19-59
200	Кофейный напиток на молоке <small>сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	1-85
42	Бутерброд с сыром и маслом <small>батон рябинушка, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	16-08
34	Мармелад		10-78
Итого за завтрак		Калорийность-602, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-86	48-30
<u>Обед</u>			
100	Огурец консервированный	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-90
250	Суп картофельный с макаронными <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-98
110	Котлета рыбная <small>ййцо, минтай, филе горбуши, масло сливочное, молоко, лук репчатый, хлеб "пшеничный", масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-303, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-13	42-33
200	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	19-83
200	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	6-02
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-18
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-94
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-42
Итого за обед		Калорийность-899, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-122	110-60
Итого за день		Калорийность-1 843, Белки-56, Жиры-59, Углеводы-270	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-258, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	15-58
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-36
88	Вафли	Калорийность-418, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-91	20-08
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-42
Итого за полдник		Калорийность-774, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-154	48-30
<u>Завтрак</u>			
200	Запеканка из творога <i>творог, яйцо, крупа манная, сахар, сметана, мука, масло сливочное, соль, ванилин</i>	Калорийность-619, Белки-28, Жиры-42, Углеводы-32	40-88
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-02
20	Молоко сгущенное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	5-40
Итого за завтрак		Калорийность-742, Белки-29, Жиры-44, Углеводы-58	48-30
<u>Обед старшая</u>			
100	Помидоры в собственном соку		21-35
250	Свекольник <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль, лавровый лист, лимонная кислота</i>	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-21	14-04
110	Печень говяжья по- строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло растительное, соль</i>	Калорийность-307, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-1	39-84
200	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-319, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-47	11-00
200	Компот из свежезамороженных ягод <i>ягоды свежемороженые, сахар</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	5-83
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-18
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-94
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-42
Итого за обед		Калорийность-1 056, Белки-33, Жиры-45, Углеводы-125	110-60
Итого за день		Калорийность-2 572, Белки-73, Жиры-101, Углеводы-337	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
230	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>молоко, крупа геркулес, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-28	15-96
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	9-91
32	Бутерброд с сыром <i>батон рябинушка, сыр</i>		8-01
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-42
Итого за полдник		Калорийность-398, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-58	48-30
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет с сыром <i>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-467, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-5	44-05
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-02
22	Батон в нарезке		2-23
Итого за завтрак		Калорийность-524, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-20	48-30
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза консервированная	Калорийность-40, Белки-3, Углеводы-7	16-15
250	Суп овощной с мясными фрикадельками и со сметаной <i>яйцо, картофель, говядина котлетное мясо, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-15	16-20
100	Колбаски "Витаминные" <i>куриное филе, морковь, масло сливочное, хлеб "пшеничный"</i>	Калорийность-178, Белки-23, Жиры-8, Углеводы-3	46-46
180	Капуста тушеная <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, зелень, соль, мука</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-18	17-70
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-480, Белки-3, Углеводы-122	9-97
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-18
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-94
Итого за обед		Калорийность-1 190, Белки-42, Жиры-29, Углеводы-193	110-60
Итого за день		Калорийность-2 112, Белки-81, Жиры-80, Углеводы-271	207-20

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА 2024-2025 год

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник кадеты</u>			
200	Суфле из кур с рисом <i>яйцо, куриное филе, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-325, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-26	42-71
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-36
22	Батон в нарезке		2-23
Итого за полдник		Калорийность-378, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-40	48-30
<u>Завтрак</u>			
200	Каша кукурузная жидкая молочная <i>молоко, крупа кукурузная, масло сливочное</i>	Калорийность-44, Жиры-5	13-09
200	Какао Витошка <i>молоко, сахар, какао витошка смесь</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	12-82
32	Бутерброд с сыром <i>батон рябинушка, сыр</i>		8-01
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	14-42
Итого за завтрак		Калорийность-165, Жиры-5, Углеводы-30	48-30
<u>Обед</u>			
100	Огурец консервированный	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-87
250	Суп из овощей <i>картофель, капуста, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-11	11-03
180	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина котлетное мясо, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-275, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-17	74-57
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	4-01
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-18
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-94
Итого за обед		Калорийность-641, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-80	110-60
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-150	207-20