

МЕНЮ
18 ноября 2025г



Согласовано:
А.О. ДОЛГИМЕРОВ
С.В. Белоорлова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(1)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Обед	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.08
	Рыба, припущенная в молоке	95	13.3	8.2	3.1	145.7
	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18
	Чай с сахаром, лимоном	222	0.07	0.01	15.31	61.62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
	Итого за завтрак:	587	24.12	20.09	104.79	699.28
1-4 классы (OB3)						
Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7.94	8.21	35.13	246.17
	Кофеинный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32
	Бутерброд с сыром	65	6.62	9.18	10.06	152.00
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		500	18.96	19.73	82.34	578.11
Обед:	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.08
	Рассольник домашний	200	4.0	9.0	25.9	119.6
	Рыба, припущенная в молоке	95	13.3	8.2	3.1	145.7
	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18
	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за обед:		765	28.3	29.33	140.73	861.33
5-11 классы						
Завтрак (5-11 OB3)	Каша гречневая вязкая на молоке	255	9.93	10.26	43.91	307.71
	Кофеинный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32
	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152.00
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		530	20.95	21.78	91.12	630.65
Обед:	Салат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	136.8
	Рассольник домашний	250	5.03	11.3	32.38	149.6
	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15.42	13.47	3.61	205.32
	Рис отварной.	180	4.66	6.1	48.33	270.22
	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за обед:		930	32.68	41.94	159.92	1050.71
5-11 классы						
Завтрак	Салат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	136.8
	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15.42	13.47	5.61	205.32
	Рис отварной	180	4.66	6.1	48.33	270.22
	Чай с сахаром и лимоном	222	0.07	0.01	15.31	61.62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
	Итого за завтрак:	702	27.47	30.4	119.5	858.66

ИП Раджабов С.Н. (Подпись)

