

МЕНЮ 19 декабря 2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	
1-4 классы					
Завтрак	Салат из капусты белокочанной	60	0.87	3.6	56.4
	Тефтели рыбные	130	11.51	7.05	155.66
	Чай с сахаром и лимоном	222	0.07	0.01	6.62
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5.52	5.29	35.23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20.07
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8
	Итого за завтрак:	582	24.15	16.69	107.23
1-4 классы (ОВЗ)					
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6.04	7.27	34.29
	Чай с сахаром (лимон)	222	0.07	0.01	15.31
	Бутерброд с джемом	45	1.32	7.6	20.65
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8
Итого за завтрак:		502	10.43	15.3	90.05
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	0.87	3.6	56.4
	Суп крестьянский с крупой	200	1.8	6.1	12.3
	Тефтели рыбные	90	11.51	7.05	11.78
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20.07
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5.52	5.29	35.23
	Итого за обед:	760	26.04	22.94	132.09
5-11 классы					
Завтрак (для ОВЗ)	Каша пшеничная молочная жидкая	255	7.55	9.09	42.86
	Чай с сахаром	222	0.07	0.01	15.31
	Бутерброд с джемом	45	1.32	7.6	20.65
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8
Итого за завтрак:		552	11.94	17.14	98.62
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1.45	6.0	8.4
	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	7.74	15.43
	Тефтели рыбные	140	12.79	7.83	13.09
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.87
	Хлеб	30	3.18	0.30	20.07
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8
	Макароны отварные с маслом слив.	180	6.84	6.35	42.39
	Итого за обед:	930	29.73	28.82	147.06
5-11 классы					
Завтрак	Салат из капусты белокочанной	100	1.45	6.0	8.4
	Тефтели рыбные	140	12.79	7.83	13.09
	Макароны отварные с маслом слив.	180	6.84	6.35	42.39
	Чай с сахаром и лимоном	222	0.07	0.01	15.31
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.7
	Хлеб пшеничный	30	3	0.44	19.8
	Итого за завтрак:	702	27.33	20.93	119.06

И.И. Вильямова (Подпись)

