



"Утверждаю"
 Директор МАОУ
 "Средняя школа
 Козьмов И.Н.
 9 апреля 2026 г. № 33"



День 11



меню школьника

наименование блюд для 5-11 классов

Завтрак	выход, г	цена, руб.	ккал
Сыр	15	18,68	54,6
Масло сливочное	10	14,80	66,09
Каша молочная овсянная с ягодой	200/5/5/12	37,92	276,34
Яйцо варёное	40	12,00	62,8
Хлеб пшеничный	39,7	7,40	93,74
Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	4,18	47,79
Яблоко	100	25,02	47,03
итого завтрак	644,7	120,00	648,39

Обед	выход, г	цена, руб.	ккал
Сельдь с картофелем	100	24,21	169,83
Борщ с курицей и сметаной	16/250/10	33,82	172,81
Гуляш из говядины	100	76,41	203,84
Гречка отварная с маслом	180/5	13,95	225,24
Хлеб пшеничный	40,3	7,52	95,35
Хлеб ржано-пшеничный	29,9	4,82	61,01
Компот из сухофруктов	200	5,63	86,9
Груша	106	33,64	48,76
итого обед	1037,2	200	1063,74

Калькулятор _____
 Шеф.повар _____