



приятного аппетита!



№ 33"

октября

2025 г.

День 19



меню школьника

наименование блюд для 5-11 классов

Завтрак

	выход, г	цена, руб.	ккал		
Сыр	15	15,58	54,6		
Яйцо варёное	40	12	62,8		
Масло сливочное	10	14,5	66,09		
Хлеб пшеничный	40,9	5,13	96,58		
Каша молочная гречневая	200/5/5	25,66	269,54		
Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	2,90	47,79		
Груша	125	22,23	57,5		
итого завтрак	667	98	654,9	0	0

Обед

	выход, г	цена, руб.	ккал		
Салат из цв.капусты и свежих овощ.	100	46,25	85		
Борщ с фасолью, говядиной, сметаной	10/250/10	33,35	180,73		
Куриное филе в сырном соусе	100	79,65	173,66		
Макаронны отварные	180	9,04	243,36		
Хлеб пшеничный	40,3	5,05	95,16		
Хлеб ржано-пшеничный	30,6	3,37	62,32		
Компот из вишни	200	16,81	54,73		
Яблоко	120	16,48	56,44		
итого обед	1040,9	210	951,4	0	0

Полдник

	выход, г	цена, руб.	ккал	выход, г	ккал
итого полдник		0	0	0	0

Калькулятор
Шеф.повар