



"Утверждаю"
 Директор МАОУ "Средняя школа № 33"
 Дубинцев И. П.
 № 33"
 2026г.



День 20



меню школьника

наименование блюд для 5-11 классов

Завтрак	выход, г	цена, руб.	ккал		
Макароны отварные с сыром	200	35,53	331,01		
Хлеб пшеничный	39,2	7,30	92,56		
Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	4,18	47,79		
Груша	152	47,99	69,92		
итого завтрак	609,2	95,00	541,28	0	0

Обед	выход, г	цена, руб.	ккал		
Винегрет с сельдью	100	32,39	147,77		
Суп картоф.с рыб.фрикадельками	20/250	34,60	140,66		
Поджарка из говядины	100	104,76	223,27		
Хлеб пшеничный	39,2	7,31	92,62		
Хлеб ржано-пшеничный	30,8	4,96	62,81		
Каша гречневая с маслом	180/5	13,95	225,24		
Яблоки	106	26,62	49,85		
Морс из брусники	200	15,41	53,09		
итого обед	1031,3	240	995,31	0	0

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

Калькулятор _____
 Шеф.повар _____