



№ 33"
января 2026 г.

День 1



меню школьника

наименование блюд для 5-11 классов

Завтрак	выход, г	цена, руб.	ккал		
Хлеб пшеничный с маслом	38,8/10	21,74	159,83		
Каша молочная "Геркулес" с ягод.	200/5/5/10	32,13	276,34		
Яйцо варёное	40	12,00	62,8		
Сыр	15	15,13	54,6		
Яблоко	100	25,39	47,03		
Чай с сахаром и лимоном	200/1/1/7	2,61	47,99		
итого завтрак	641,8	109,00	648,59	0	0

Обед	выход, г	цена, руб.	ккал		
Салат из морской капусты	100	7,90	96,7		
Суп овощной с говядиной	10/250	21,58	142,83		
Пельмени рыбные	280	113,78	563,66		
Хлеб пшеничный	40,5	7,55	95,63		
Хлеб ржано-пшеничный	29,7	4,78	60,48		
Масло сливочное	4	5,80	26,44		
Компот из вишни	200	15,72	52,69		
Груша	100	17,89	46		
итого обед	1014,2	195	1084,43	0	0

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

Калькулятор
Шеф-повар