

СОГЛАСОВАНО:  
Материальным отделом  
Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Свердловской области  
г. Нижний Тагил

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СШ № 25»  
Т.А. Варламова  
Приказ № 350 от 29.12.2023г.



Примерное двухнедельное меню  
столовой МБОУ «СШ № 25»  
для учащихся 1 – 11 классов

# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо с2, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-4	32-26
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	3-08
42	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон рябинушка, сыр</i>		12-96
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-277, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-24	<b>48-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Кукуруза консервированная</b>	Калорийность-40, Белки-3, Углеводы-7	17-00
250	<b>Суп из овощей</b> <i>картофель, капуста, сметана, лук репчатый, морковь, масло растительное, зеленый горошек, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-11	7-57
90	<b>Гуляш из мяса говядины</b> <i>говядина котлетное мясо, лук репчатый, масло сливочное, мука, соль</i>	Калорийность-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4	54-08
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-376, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-57	14-48
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	2-36
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-83
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-65
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-45, Углеводы-10	11-63
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-951, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-131	<b>110-60</b>
<b><u>Полдник кадеты</u></b>			
200	<b>Сырники из творога</b> <i>творог, яйцо, мука, сахар, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-27	41-03
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-87
20	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	5-40
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-439, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-53	<b>48-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 667, Белки-63, Жиры-63, Углеводы-208	<b>207-20</b>



# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>молоко, макаронные изделия, сахар, соль</i>	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	13-22
42	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон рябинушка, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-2, Жиры-18, Углеводы-10	12-33
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	11-54
48	<b>Вафли</b>	Калорийность-170, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-37	11-21
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-682, Белки-13, Жиры-30, Углеводы-94	48-30
<b>Обед</b>			
100	<b>Помидоры в собственном</b>		20-00
250	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, лук репчатый, лавровый лист</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14	12-32
110	<b>Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами</b> <i>горбуша, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-169, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6	48-81
200	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, соль</i>	Калорийность-305, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	6-75
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-41
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-59
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-49
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-45, Углеводы-10	11-23
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-889, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-128	110-60
<b>Полдник кадеты</b>			
250	<b>Макароны с сыром</b> <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-898, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-130	19-84
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-09
42	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон рябинушка, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-2, Жиры-18, Углеводы-10	12-33
84	<b>Пряник</b>		13-04
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-1 157, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-154	48-30
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 728, Белки-74, Жиры-101, Углеводы-376	207-20



# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость	Питания
-----------	--------------------	--	-----------	---------

## Завтрак старшая

200	<b>Пудинг творожный</b> <small>творог, яйцо с2, сахар, изюм, крупа манная, сметана, мука, масло сливочное</small>	Калорийность-446, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-26	44-24	
20	<b>Джем</b>		3-17	
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-57, Углеводы-15	0-89	

## Обед

<b>Итого за завтрак</b> Калорийность-503, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-41				
100	<b>Зеленый горошек консервированный для подгарнировки</b>	Калорийность-40, Белки-3, Углеводы-7	22-00	
250	<b>Борщ с фасолью и сметаной</b> <small>капустка, картофель, свекла, сметана, фасоль консервированная, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, сахар, соль</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	10-83	
120	<b>Тфтели из говядины и свиинны с рисом ("Ежик")</b> <small>говядина комлетное мясо, свинина б/к, лук репчатый, масло сливочное, мука, соль</small>	Калорийность-229, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-12	49-60	
200	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	15-03	
200	<b>Компот из чернослива</b> <small>сахар, чернослив, лимонная кислота</small>		9-77	
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>		1-83	
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-55	

## Итого за обед

<b>Итого за обед</b> Калорийность-709, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-86				
---	--	--	--	--

## Полдник младше

250	<b>Каша кукурузная жидкая</b> <small>молоко, крупа кукурузная, масло сливочное</small>	Калорийность-55, Жиры-6	14-85	
200	<b>Молочная Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	7-56	
42	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>батон ржанутытка, масло сливочное</small>	Калорийность-206, Белки-2, Жиры-18, Углеводы-10	15-65	
100	<b>Яблочки</b>	Калорийность-40, Углеводы-9	10-24	

## Итого за полдник

<b>Итого за полдник</b> Калорийность-418, Белки-5, Жиры-27, Углеводы-39				
---	--	--	--	--

## Итого за день

<b>Итого за день</b> Калорийность-1630, Белки-43, Жиры-75, Углеводы-166				
---	--	--	--	--

# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</b> <small>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-39
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	7-56
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29	9-03
141	<b>Яблоки</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-32
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-581, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-100	48-30
<b>Обед</b>			
100	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	16-50
250	<b>Суп картофельный с крупой и рыбными консервами</b> <small>картофель, сайра(консерва), морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-196, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-14	22-26
120	<b>Бедро куриное отварное</b> <small>бедро куриное, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-1	32-71
200	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-319, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-47	14-65
1	<b>Сок 0,2 (фасованный)</b>	Калорийность-90, Углеводы-22	21-00
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-83
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-65
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 163, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-121	110-60
<b>Полдник кадеты</b>			
200	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-4	45-76
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-57, Углеводы-15	0-89
22	<b>Батон в нарезке</b>		1-65
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-217, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-19	48-30
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 961, Белки-69, Жиры-83, Углеводы-240	207-20



# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-258, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	13-41
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	8-54
42	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон рябинушка, сыр</i>		12-96
115	<b>Яблоки</b>	Калорийность-52, Углеводы-11	13-39
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-455, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-76	48-30
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Огурец консервированный</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-00
250	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <i>картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	9-39
110	<b>Кнели из кур с рисом</b> <i>куриное филе, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-186, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-8	47-23
200	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, морковь, капуста, масло сливочное, томатная паста, соль, мука, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-180, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21	24-00
200	<b>Напиток Витошка</b> <i>напиток витошка смесь, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-50
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-83
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-65
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-682, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-91	110-60
<b><u>Полдник кадеты</u></b>			
250	<b>Каша ассорти (рис, кукуруз)молочная</b> <i>молоко, крупа рисовая, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-26	15-32
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-30
42	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон рябинушка, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-2, Жиры-18, Углеводы-10	15-65
121	<b>Яблоки</b>	Калорийность-54, Углеводы-12	14-03
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-510, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-62	48-30
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 647, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-229	207-20

# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Макароны с сыром</b> <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-898, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-130	24-67
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	8-76
22	<b>Батон в нарезке</b>		1-52
115	<b>Яблоки</b>	Калорийность-52, Углеводы-11	13-35
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 095, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-167	48-30
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	16-50
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, морковь, горох, масло сливочное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-21	13-79
200	<b>Плов из мяса говядины</b> <i>говядина котлетное мясо, крупа рисовая, масло растительное, морковь, соль</i>	Калорийность-383, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-37	74-63
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-19
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-84
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-65
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-816, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-110	110-60
<b><u>Полдник кадеты</u></b>			
200	<b>Омлет с мясом</b> <i>яйцо с2, молоко, говядина котлетное мясо, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-390, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-4	44-78
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-87
22	<b>Батон в нарезке</b>		1-65
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-447, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-19	48-30
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 358, Белки-90, Жиры-90, Углеводы-296	207-20



# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-269, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39	10-03
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	8-53
52	<b>Бутерброд с сыром и маслом</b> <i>батон рябинушка, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-11	19-96
31	<b>Мармелад</b>		9-78
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-566, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-70	48-30
<b>Обед</b>			
100	<b>Огурец консервированный</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	17-77
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста, картофель, морковь, сметана, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	7-60
112	<b>Котлета рыбная "Лада"</b> <i>яйцо с2, минтай, горбуша, хлеб "пшеничный", масло сливочное, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-187, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8	44-04
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	19-24
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	6-87
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-83
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-65
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-45, Углеводы-10	11-60
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-774, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-106	110-60
<b>Полдник кадеты</b>			
250	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-244, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38	12-39
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	8-76
42	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон рябинушка, сыр</i>		12-96
122	<b>Яблоки</b>	Калорийность-55, Углеводы-12	14-19
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-444, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-76	48-30
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 784, Белки-51, Жиры-63, Углеводы-252	207-20



# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	<b>Запеканка из творога</b> <i>яйцо с2, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана, соль, ванилин</i>	Калорийность-532, Белки-24, Жиры-36, Углеводы-27	41-08
20	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	5-35
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-87
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-655, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-53	48-30
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Помидоры в собственном</b>		17-77
250	<b>Свекольник</b> <i>картофель, свекла, масло сливочное, томатная паста, сметана, сахар, соль, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-21	20-30
120	<b>Печень говяжья по- строгановски</b> <i>печень, масло растительное, сметана, соль</i>	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-1	36-31
200	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-319, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-47	10-12
200	<b>Компот из свежесзамороженных ягод</b> <i>ягоды свежесзамороженные, сахар</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	8-00
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-83
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-66
126	<b>Яблоки</b>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	14-61
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 096, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-127	110-60
<b><u>Полдник кадеты</u></b>			
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-258, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	13-39
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-31
59	<b>Вафли</b>	Калорийность-209, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-46	14-20
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-40
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-588, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-114	48-30
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 339, Белки-72, Жиры-97, Углеводы-294	207-20

# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

## Завтрак

220	Омлет с сыром	Калорийность-514, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-5	44-58
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15	2-20
22	Батон в нарезке	сахар, чай	1-52

## Обед

100	Куркуруза консервированная	Калорийность-40, Белки-3, Углеводы-7	17-00
250	Суп овощной с мясными фрикадельками и со сметаной	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-15	17-43
100	Колбаски "Витаминные"	картофель, говядина копченое мясо, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, соль	46-52
180	Канюста тушеная	куриное филе, морковь, масло сливочное, хлеб "пшеничный"	16-45
200	Компот из кураги	канюста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, соль, мука	9-72
30	Хлеб "Пшеничный"	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-83
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-65

## Итого за обед

110-60	Итого за обед	Калорийность-190, Белки-42, Жиры-29, Углеводы-193
--------	---------------	---

## Подник кадеты

230	Каша манная молочная	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-35	13-82
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	8-53
42	Бутерброд с сыром и маслом	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	14-31
100	Яблоки	Калорийность-45, Углеводы-10	11-64

## Итого за полдник

48-30	Итого за полдник	Калорийность-553, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-74
-------	------------------	--

## Итого за день

207-20	Итого за день	Калорийность-2314, Белки-89, Жиры-90, Углеводы-287
--------	---------------	--



# Меню школьника 2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Каша кукурузная жидкая молочная</b> <i>молоко, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-55, Жиры-6	15-27
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	8-07
42	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон рябинушка, сыр</i>		12-96
104	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10	12-00
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-36	<b>48-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Сельдь с зеленым горошком (поджаривание)</b> <i>сельдь, зеленый горошек</i>	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-5	34-42
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-72
200	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, говядина котлетное мясо, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-306, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-19	61-78
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сахар, смесь сухофруктов</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	4-20
30	<b>Хлеб "Пшеничный"</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-83
30	<b>Хлеб "Ржаной"</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	1-65
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-785, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-95	<b>110-60</b>
<b><u>Полдник кадеты</u></b>			
200	<b>Суфле из кур с рисом</b> <i>яйцо, куриное филе, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-325, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-26	43-34
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	3-31
22	<b>Батон в нарезке</b>		1-65
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-378, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-40	<b>48-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 410, Белки-66, Жиры-51, Углеводы-171	<b>207-20</b>