

Муниципальное общеобразовательное учреждения

« Средняя общеобразовательная школа №2

Меню на 23 марта 2026г

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша рисовая молочная	185		9,24	9,16	28,23	218,12
Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
Итого	500		18,72	20,16	87,40	602,71

Обед(младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	205		9,07	13,01	16,03	233,10
Сосиски отварные	100		7,29	2,01	6,98	95
Пюре картофельное	183		5,90	10,71	36,90	203,00
Капуста квашенная(доп.гарнир)	50		0,84	2,50	4,20	42,84
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	798		27,96	28,97	111,82	793,04
Всего	1298	139,01	46,68	49,13	199,22	1395,75

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Капуста квашенная (доп.гарнир)	60		1,00	3,00	5,04	51,40
Запеканка картофельная с мясом	250		14,78	20,71	63,55	498
Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	550	93,71	21,44	23,56	95,27	689,07

Дополнительное питание(старшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша рисовая молочная (вязкая)	235		11,80	11,70	36,07	278,70
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого	475		15,50	12,96	78,66	476,40
Всего	1025	141,56	38,30	35,42	177,83	1154,47

Директор СОШ №2

Шеф-повар

