

Филиал МБОУ "Верх-Иньвенская СОШ" "Разинская НОШ"

Утверждаю:

Зав. филиалом *Симаков А.А.*

Ежедневное меню на 16.03.2026

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Пюре картофельное	100	2,09	4,69	18,14	121,64
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7

Ежедневное меню на 17.03.2026

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
бутерброды с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие					

Ежедневное меню на 18.03.2026

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4

Ежедневное меню на 19.03.2026

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Гречка отварная рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие					

Ежедневное меню на 20.03.2026

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7