



Директор ЧОУ СО Частной
интегрированной школы
_____ Е.В.Тураева

Меню приготавливаемых блюд
ЧОУ СО Частная интегрированная школа
Возрастная категория 12-16 лет

19 Октября 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Омлет	200	17,2	26	4,2	320
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого за завтрак:		450,00	20,50	34,60	34,10	528,50
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0,1	0,1	12
	Суп фасолевый	250	2,84	6,66	16,5	184,3
	Рис отварной с маслом	200	4,8	6,4	25,4	280
	Котлета куриная	100	20	18	10,6	283
	Компот из зам. фруктов	200	0,1	0,1	10,9	45
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,6
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	99
Итого за обед:		940,00	34,74	32,16	103,00	996,90
Полдник	Слойка Альпийская	90	5,5	19	56	420
	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	9,5	40
Итого за полдник:		300,00	5,80	19,10	65,50	460,00
Итого за день:		1690,00	61,04	85,86	202,60	1985,40

Медицинская сестра _____ О.А.Иванова

Повар _____ И. Л. Трифонова