

## МЕНЮ

на 16 Июня 2026г.

по столовой СОШ 29

## Лагерь ЗАВТРАК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				ккал	белки	жиры	углевод
302	Каша молочная рисовая	200		218,00	3,00	8,00	31,6
тк	Сырники из творога со сгущенкой	100/20		251,00	15,20	12,40	18,9
697	Кофейный напиток с молоком	200		187,00	4,90	5,00	32,5
тк	Хлеб ржан/пшен	50		118,00	3,70	0,53	2,1
тк	Апельсин	200		70,5	0,6	0,6	1,2
			0	844,5	27,4	26,53	121,8

## ОБЕД

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				ккал	белки	жиры	углевод
16	салат из свежих огурцов	100		40,38	3,65	0,46	
124	Щи из свежей капусты со сметан.	210		122,4	4,16	1,84	6,1
437	Гуляш из говядины	100		132	6,53	1,93	
297	Греча рассыпчатая	150		219,1	6	3,6	
700	Напиток брусничный	200		97	0	0,1	
тк	Хлеб ржан/пшен	50		118	0,53	3,7	
	Итого		0	728,88	20,87	11,63	97,0

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				ккал	белки	жиры	углевод

## буфет

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				ккал	белки	жиры	углевод
16	салат из свежих огурцов	100		40,33			
124	Щи из свежей капусты со сметан.	260		122,4	1,8	5,4	
437	Гуляш из говядины	100		132	3,6	6	
297	Греча рассыпчатая	150		219	17,4	8,2	
700	Напиток брусничный	200		97	0,6	0	3,5
	Хлеб ржан/пшен	50		118	4,32	0,58	2,5
	Итого		0	728,78	27,72	20,18	114,0

Зав. столовой \_\_\_\_\_

Экономист \_\_\_\_\_

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_