

Signature: _____
Date: _____



Repeating MSCT Volume No. _____ H.A. Category _____

МЕНЮ

5-11 классы
Занятия проводятся

На 04 марта 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Омлет натуральный соевый	40гр		4,08	0,32	0,04	0,06
Мясо птицы с картофелем в соусе	170гр		132,40	5,55	4,21	2,21
Вареное мясо говядины на картофельном пюре	100гр		248,48	4,46	6,10	36,07
Чай с лимоном	200г/10гр		41,60	0,55		9,91
Витамин	70гр		188,34	6,44	1,04	40,00
Всего в завтрак:	584гр		612,90	26,92	11,39	88,25
Обед:						
Салат из свежих овощей	100гр		88,70	1,70	1,30	9,45
Суп картофельный с мясом и овощами	180г/100гр		84,88	1,88	2,57	11,08
Пюре картофельное с маслом	100г/5гр		212,88	6,38	10,02	8,15
Картофель отварной	100г/5гр		178,84	5,38	7,58	20,58
Мясо говядины тушеное с овощами	100гр		88,88	1,48	0,37	17,20
Хлеб пшеничный	30гр		70,14	2,37	0,36	14,49
Хлеб ржаной	30гр		88,97	1,88	0,30	14,52
Всего в обед:	580гр		885,38	28,82	20,53	122,88
Полдник:						
Пюре картофельное с мясом	110гр		242,88	6,58	6,71	20,58
Чай с сахаром	240гр		48,96	1,21		11,36
Всего в полдник:	360гр		291,84	7,79	6,71	31,94
Всего за день:			1890,12	63,53	40,63	243,07

See [Figure 1](#) for more.

References