

Утверждаю:  
ИП Семаковская В.Я \_\_\_\_\_



Согласовано:  
Директор МАОУ  
Прииртышская СОШ  
М.М. Быкова \_\_\_\_\_

# **ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ**

на 29 сентября 2025 г.

| № рецептуры | Наименование блюд                                           | Выход массы порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал. | Цена блюда    |
|-------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|-------|------|----------|-------------------------------|---------------|
|             | <b>Экспресс - завтрак</b>                                   |                    |       |      |          |                               |               |
| табл.25     | Кондитерское изделие                                        | 80                 | 7     | 9    | 55       | 339                           | 37,00         |
| 685         | Чай с сахаром                                               | 200                | 0,2   | 0,05 | 15,2     | 60,00                         | 3,10          |
|             | <b>Итого за прием пищи</b>                                  |                    |       |      |          | <b>399</b>                    | <b>40,10</b>  |
|             | <b>Горячий завтрак</b>                                      |                    |       |      |          |                               |               |
| 564         | Булочка Нежная                                              | 60                 | 4,1   | 6,4  | 30,5     | 196                           | 26,66         |
| 311         | Каша пшенная жидкая с маслом                                | 200,5              | 4,8   | 6,9  | 28       | 193,30                        | 28,69         |
| 493         | Чай Витаминный                                              | 200                | 0,7   | 0,1  | 19,8     | 82,9                          | 8,50          |
| табл.25     | Йогурт молочный в инд. Уп                                   | 95                 | 1,8   | 1,5  | 4,5      | 38,70                         | 40,00         |
| таб 25      | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 20                 | 1,2   | 0,3  | 8,1      | 41,6                          | 1,98          |
| таб 25      | Хлеб ржаной                                                 | 20                 | 0,7   | 0,1  | 9,4      | 41,3                          | 1,87          |
|             | <b>Итого за прием пищи</b>                                  |                    |       |      |          | <b>593,80</b>                 | <b>107,70</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                 |                    |       |      |          |                               |               |
| 362         | Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным | 80                 | 5,1   | 8,5  | 1,4      | 102,5                         | 8,20          |
| 135         | Суп из овощей с курицей, со сметаной                        | 250/10/5           | 5,9   | 6,3  | 16       | 144,3                         | 51,14         |
| 437         | Гуляш                                                       | 40/60              | 9,1   | 7,5  | 3,4      | 117,5                         | 45,63         |
| 512         | Рис припущенный                                             | 150                | 3,7   | 3,6  | 29,7     | 166                           | 19,60         |
| 590         | Кисель из свежих ягод                                       | 200                | 0,3   | 0,2  | 21,5     | 89                            | 8,00          |
| таб 25      | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 40                 | 2,4   | 0,7  | 16,2     | 83,2                          | 3,96          |
| таб 25      | Хлеб ржаной                                                 | 20                 | 0,7   | 0,1  | 9,4      | 41,3                          | 1,87          |
|             | <b>Итого за прием пищи</b>                                  |                    |       |      |          | <b>743,80</b>                 | <b>138,40</b> |

Соц. педагог \_\_\_\_\_  
Мед. работник \_\_\_\_\_  
Зав столовой \_\_\_\_\_