

Утверждаю:  
ИП Семаковская В.Я

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



# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

на 14 октября 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>399</b>                    | <b>40,10</b>  |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          |                    |       |      |          |                               |               |
| <b>Горячий завтрак</b>     |                                          |                    |       |      |          |                               |               |
| 3                          | Бутерброд с сыром                        | 35                 | 5,3   | 3,7  | 7,2      | 83,3                          | 17,82         |
| 388                        | Котлета рыбная запеченная                | 90                 | 9,3   | 8,3  | 11,6     | 158,3                         | 54,71         |
| 510                        | Каша гречневая вязкая отварная           | 150                | 1,7   | 4,5  | 24,3     | 148,6                         | 25,53         |
| 686                        | Чай Цитрусовый заряд                     | 230                | 0,2   | 0    | 15,5     | 62,8                          | 7,77          |
| таб 25                     | Хлеб ржаной                              | 20                 | 0,7   | 0,1  | 9,4      | 41,3                          | 1,87          |
|                            |                                          |                    |       |      |          | <b>494,30</b>                 | <b>107,70</b> |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          |                    |       |      |          |                               |               |
| <b>Обед</b>                |                                          |                    |       |      |          |                               |               |
| 70                         | Овощи свежие (огурцы)                    | 30                 | 0,5   | 0,1  | 1,3      | 7,9                           | 7,80          |
| 110                        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255                | 2,3   | 4,9  | 16,7     | 120,1                         | 61,57         |
| 494                        | Бедро или грудка куриные запеченные      | 90                 | 14,6  | 13,6 | 0,6      | 183,2                         | 39,90         |
| 516                        | Макаронные изделия отварные              | 150                | 3,2   | 2,8  | 34,3     | 175,2                         | 20,20         |
| 685                        | Чай с сахаром                            | 200                | 0,2   | 0,05 | 15,2     | 60,00                         | 3,10          |
| таб 25                     | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40                 | 2,4   | 0,7  | 16,2     | 83,20                         | 3,96          |
| таб 25                     | Хлеб ржаной                              | 20                 | 0,7   | 0,1  | 9,4      | 41,30                         | 1,87          |
|                            |                                          |                    |       |      |          | <b>670,90</b>                 | <b>138,40</b> |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          |                    |       |      |          |                               |               |

Соц. педагог  
Мед. работник  
Зав столовой

\_\_\_\_\_