


 УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор школы:  /М. М. Быкова/

## МЕНЮ

на «12» января 2026 года

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	<b>Завтрак</b>	<b>625,5</b>	<b>13,3</b>	<b>15,36</b>	<b>100,32</b>	<b>593,8</b>	<b>107,7</b>
311/2004	Каша пшеничная жидкая с маслом	200,5	4,8	6,9	28	193,3	28,69
560/2013	Булочка нежная	60	4,1	6,4	30,5	196,0	26,66
493/2013	Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	8,50
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,2	0,36	8,12	41,6	1,98
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,87
	йогурт молочный полужирный в инд.уп.	125	1,8	1,5	4,5	38,7	40,0
	<b>Обед</b>	<b>855</b>	<b>27,1</b>	<b>26,72</b>	<b>89,14</b>	<b>707,7</b>	<b>138,4</b>
362/2002	Салат «Дальневосточный» из морской капусты с яйцом отварным	80	5,1	8,5	1,4	102,5	8,2
135/2004	Суп из овощей с курицей, со сметаной	265	5,9	6,3	16,0	144,3	51,14
437/2004	Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	45,63
512/2004	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	19,6
505/2004	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,0	13,0	52,9	8,0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	3,96
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,87
	Итого за день		<b>40,4</b>	<b>42,08</b>	<b>189,46</b>	<b>1301,5</b>	