



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 пшененная жидкая с маслом	200,5	4,8	6,9	28	193,3	<b>28,69</b>
560/2013	Булочка нежная	60	4,1	6,4	30,5	196,0	<b>26,66</b>
493/2013	Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	<b>8,50</b>
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,2	0,36	8,12	41,6	<b>1,98</b>
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	<b>1,87</b>
	Йогурт молочный полужирный в инд.уп.	125	1,8	1,5	4,5	38,7	<b>40,0</b>
	<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	<b>8,2</b>
135/2004	Суп из овощей с курицей, со сметаной	265	5,9	6,3	16,0	144,3	<b>51,14</b>
437/2004	Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	<b>45,63</b>
512/2004	Рис припущеный	150	3,7	3,6	29,7	166	<b>19,6</b>
505/2004	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,0	13,0	52,9	<b>8,0</b>
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	<b>3,96</b>
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	<b>1,87</b>
	Итого за день		<b>40,4</b>	<b>42,08</b>	<b>189,46</b>	<b>1301,5</b>	