

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



МЕНЮ

на « 13 » января 2026года

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	Завтрак	525	18,8	16,5	67,2	492,7	
1/2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	17,82
388/2004	Котлета рыбная запеченая	90	9,3	8,3	11,6	158,3	39,92
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	40,32
686/2004	Чай «цитрусовый заряд» с лимоном и апельсином	200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	7,77
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,87
	Обед	750,5	30,2	33,32	70,64	705,5	
70-2006	Овощи свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	7,8
110-2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,3	4,9	16,7	120,1	61,57
494-2004	Бедро или грудка куриные запеченные домашние	90	14,6	13,6	0,6	183,2	39,90
516	Макаронные изделия	150	3,2	2,8	34,3	175,2	20,2
	Чай с сахаром						3,1
	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		49,0	49,82	137,84	1198,2	