



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:  /М. М. Быкова/

## МЕНЮ

на « 13 » января 2026года

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