

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



## МЕНЮ

**на « 22 » января 2026 года**

| № рецептуры     | Наименование блюд                                 | Выход массы порции | Белки       | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность | Цена блюда   |
|-----------------|---|--------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|                 | <b>завтрак</b>                                    | <b>590</b>         | <b>20,9</b> | <b>26,42</b> | <b>66,14</b>  | <b>588,2</b>            | <b>107,7</b> |
| <b>340</b>      | Омлет натуральный с маслом, поджаренной           | 200                | 14,5        | 22,5         | 7,1           | 289                     | <b>54,6</b>  |
| <b>458-2006</b> | Фрукты в ассортименте                             | 150                | 0,6         | 0,0          | 21,6          | 88,8                    | <b>25,28</b> |
| <b>642-1996</b> | Какао с молоком                                   | 200                | 3,4         | 3,2          | 21,2          | 127,2                   | <b>24,25</b> |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 40                 | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2                    | <b>3,57</b>  |
|                 |   |                    |             |              |               |                         |              |
|                 |   |                    |             |              |               |                         |              |
|                 |   |                    |             |              |               |                         |              |
|                 | <b>обед</b>                                       | <b>835</b>         | <b>26,1</b> | <b>29,42</b> | <b>94,94</b>  | <b>751,0</b>            | <b>138,4</b> |
| <b>101-2004</b> | <u>Икра кабачковая промышленного производства</u> | 60                 | 0,8         | 2,7          | 3,3           | 40,7                    | <b>10,20</b> |
| <b>113-2004</b> | Борщ «Украинский» с мясом                         | 250/10/5           | 4,9         | 5,9          | 19,7          | 151,5                   | <b>43,49</b> |
| <b>423-2004</b> | Бефстроганов из говядины                          | 100                | 12,5        | 10,9         | 5,6           | 170,5                   | <b>52,4</b>  |
| <b>224</b>      | Рагу овощное                                      | 150                | 4,5         | 8,9          | 19,2          | 174,8                   | <b>18,47</b> |
| <b>505-2013</b> | Кисель из свежих ягод                             | 200                | 0,3         | 0,2          | 21,5          | 89                      | <b>8,0</b>   |
|                 | Хлеб пшеничный                                    | 40                 | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2                    | <b>3,97</b>  |
|                 | Хлеб ржаной                                       | 20                 | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3                    | <b>1,87</b>  |
|                 | Итого за день                                     |                    | <b>47</b>   | <b>55,84</b> | <b>161,08</b> | <b>1339,2</b>           |              |