



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:  /М. М. Быкова/

## МЕНЮ

на « 23 » января 2026 года

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	<b>завтрак</b>	<b>665</b>	<b>21</b>	<b>20,92</b>	<b>74,34</b>	<b>572</b>	<b>107,7</b>
372	Наггетсы из курицы запеченные	100	12,6	14,2	5,2	199	<b>30,67</b>
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	<b>30,32</b>
686/2004	Чай «цитрусовый заряд»с лимоном и апельсином	200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	<b>3,4</b>
	Йогурт молочный полужирный в инд.уп.	125	1,8	1,5	4,5	38,7	<b>37,47</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>
	<b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>23,9</b>	<b>26,92</b>	<b>86,74</b>	<b>697,2</b>	<b>138,4</b>
106	Овощи натуральные	60	0,7	0,1	0,1	14,3	<b>4,95</b>
154-1996	Суп харчо с мясом	250/10	7,4	5,5	22	167,1	<b>45,0</b>
365-2013	Мясо тушеное с капустой	200	12,5	20,5	18,4	308,1	<b>69,8</b>
585-1996	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	<b>12,81</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>44,62</b>	<b>47,8</b>	<b>188,12</b>	<b>1366,78</b>	