


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

## МЕНЮ

**на « 06 » марта 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                     | 30,67        |
| 520/2004    | Пюре картофельное                            | 150                | 3,3          | 4,4          | 23,5          | 147                     | 30,32        |
| 686/2004    | Чай «цитрусовый заряд»с лимоном и апельсином | 200/20/10          | 0,2          | 0            | 15,5          | 62,8                    | 3,4          |
|             | Йогурт молочный полужирный в инд.уп.         | 125                | 1,8          | 1,5          | 4,5           | 38,7                    | 37,47        |
|             | Хлеб пшеничный                               | 40                 | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2                    | 3,97         |
|             | Хлеб ржаной                                  | 20                 | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3                    | 1,87         |
|             |                                              |                    |              |              |               |                         |              |
|             |                                              |                    |              |              |               |                         |              |
|             | <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                    | 4,95         |
| 154-1996    | Суп харчо с мясом                            | 250/10             | 7,4          | 5,5          | 22            | 167,1                   | 45,0         |
| 365-2013    | Мясо тушеное с капустой                      | 200                | 12,5         | 20,5         | 18,4          | 308,1                   | 69,8         |
| 585-1996    | Компот из свежих плодов                      | 200                | 0,2          | 0            | 20,6          | 83,2                    | 12,81        |
|             | Хлеб пшеничный                               | 40                 | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2                    | 3,97         |
|             | Хлеб ржаной                                  | 20                 | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3                    | 1,87         |
|             | Итого за день                                |                    | <b>44,62</b> | <b>47,8</b>  | <b>188,12</b> | <b>1366,78</b>          |              |