


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

## МЕНЮ

на « 10 » марта 2026года

| № рецептуры     | Наименование блюда                            | 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 запеченая                      | 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>           |              |