

Организация АО «Школьный комбинат»  
 МЕНЮ для питания учащихся  
 МБОУ школа №

Утверждаю \_\_\_\_\_

(подпись директора, ФИО)

Дата « 06 » февраля 2026 года

День 10-ый

Неделя вторая

Отд./корп

День

10

| Прием пищи                             | Раздел        | № рец.  | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийн | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--|---------------|---------|--|----------|-------|----------|-------|-------|----------|
| Завтрак 1-4 классы                     | овощи         | 46      | Салат из белокочанной капусты с яблоками       | 60       | 7,46  | 80,28    | 0,91  | 5,72  | 4,57     |
|  | горячее блюдо | 290/331 | Птица, тушенная в соусе                        | 60/50    | 53,86 | 168,3    | 13,14 | 11,14 | 3,87     |
|  | гарнир        | 303     | Каша вязкая гречневая                          | 150      | 11,94 | 145,5    | 4,58  | 5,01  | 20,52    |
|  | хлеб белый    | ПР      | Хлеб пшеничный                                 | 40       | 3,04  | 93,6     | 3,04  | 0,36  | 19,88    |
|  | хлеб чёрн.    | ПР      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 64       | 4,89  | 50,6     | 1,27  | 0,13  | 11       |
| Завтрак льготные категории 5-11 классы | гор. напиток  | 377     | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/10/7 | 4,36  | 56       | 0,2   | 0     | 13,6     |
|  |               |         | ИТОГО:   | 624      | 85,55 | 594,28   | 23,14 | 22,36 | 73,44    |
|  | овощи         | 46      | Салат из белокочанной капусты с яблоками       | 60       | 7,46  | 80,28    | 0,91  | 5,72  | 4,57     |
|  | горячее блюдо | 290/331 | Птица, тушенная в соусе                        | 60/50    | 53,86 | 168,3    | 13,14 | 11,14 | 3,87     |
|  | гарнир        | 303     | Каша вязкая гречневая                          | 150      | 11,94 | 145,5    | 4,58  | 5,01  | 20,52    |
| Обед 2 смена 1-4 классы                | хлеб белый    | ПР      | Хлеб пшеничный                                 | 40       | 3,04  | 93,6     | 3,04  | 0,36  | 19,88    |
|  | хлеб чёрн.    | ПР      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 64       | 4,89  | 50,6     | 1,27  | 0,13  | 11       |
|  | гор. напиток  | 377     | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/10/7 | 4,36  | 56       | 0,2   | 0     | 13,6     |
|  |               |         | ИТОГО:   | 624      | 85,55 | 594,28   | 23,14 | 22,36 | 73,44    |
|  | овощи         | 46      | Салат из белокочанной капусты с яблоками       | 60       | 7,46  | 98,52    | 1,02  | 3     | 5,07     |
| Обед 2 смена 1-4 классы                | 1 блюдо       | 82      | Борщ с капустой и картофелем                   | 200      | 8,54  | 83       | 1,44  | 3,94  | 8,75     |
|  | горячее блюдо | 239/331 | Тефтели рыбные с соусом сметан с томатом 50/30 | 80       | 30,02 | 114,4    | 6,2   | 6     | 8,8      |
|  | гарнир        | 312     | Пюре картофельное                              | 150      | 24,03 | 137,25   | 3,06  | 4,8   | 20,44    |
|  | хлеб белый    | ПР      | Хлеб пшеничный                                 | 50       | 3,80  | 143,7    | 4,03  | 0,48  | 26,34    |
|  | хлеб чёрн.    | ПР      | Хлеб рж.-пшеничный                             | 47       | 3,54  | 79,2     | 2,64  | 0,48  | 15,84    |
| ИТОГО:                                 | напиток       | 342     | Компот из свежих плодов                        | 200      | 8,16  | 114,6    | 0,16  | 0,2   | 27,88    |
|  |               |         | ИТОГО:   | 787      | 85,55 | 770,67   | 18,55 | 18,9  | 113,12   |

|   |  |                 |  |                               |        |        |       |       |        |       |
|---|--|-----------------|--|-------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Обед<br>льготные<br>категории                   | овощи  | 49              | Салат витаминный(2 вариант)              | 100                           | 17,08  | 101,94 | 2,08  | 6,38  | 14,85  |       |
|   | 1 блюдо  | 82              | Борщ с капустой и картофелем и сметаной  | 250/5                         | 13,38  | 103,75 | 1,8   | 4,96  | 10,93  |       |
|   | горячее блюдо                                  | 239/331         | Тефтели рыбные с соусом сметан с томатом | 75/25                         | 41,31  | 169,45 | 12,41 | 6,09  | 16,19  |       |
|   | гарнир   | 312             | Пюре картофельное                        | 180                           | 28,78  | 164,7  | 3,68  | 5,77  | 24,53  |       |
|   | хлеб белый                                     | ПР              | Хлеб пшеничный                           | 40                            | 3,04   | 189    | 5,6   | 1,75  | 37,1   |       |
|   | хлеб чёрн.                                     | ПР              | Хлеб рж.-пшеничн.                        | 59                            | 4,47   | 96,6   | 2,43  | 0,25  | 21     |       |
|   | напиток  | 342             | Компот из свежих плодов                  | 200                           | 8,16   | 114,6  | 0,16  | 0,2   | 27,88  |       |
|   |  |                 | ИТОГО ЗА ОБЕД:                           | 934                           | 116,22 | 940,04 | 28,16 | 25,4  | 152,48 |       |
|   | Полдник 1-4<br>классы<br>льготной<br>категории |                 |  | 200                           | 42,09  | 107    | 5,8   | 5,0   | 9,6    |       |
|   |  | ломолочный прод | ПР                                       | Кисломолочный напиток         |        |        |       |       |        |       |
|   | мучное изделие                                 | 446             | Кекс "Столичный"                         | 100                           | 32,74  | 420    | 6,09  | 18,45 | 57,41  |       |
|   |  | 338             | Фрукты в ассортименте* яблоко            | 87                            | 10,72  | 47     | 0,4   | 0,4   | 9,8    |       |
|   |  |                 | ИТОГО:                                   | 387                           | 85,55  | 527,0  | 11,89 | 23,45 | 67,01  |       |
| Полдник 5-11<br>классы<br>льготной<br>категории |  |                 |  | 200                           | 42,09  | 107    | 5,8   | 5,0   | 9,6    |       |
|   |  | омолочный про   | ПР                                       | Кисломолочный напиток         |        |        |       |       |        |       |
|   |  | мучное изделие  | 446                                      | Кекс "Столичный"              | 100    | 32,74  | 420   | 6,09  | 18,45  | 57,41 |
|   |  |                 | 338                                      | Фрукты в ассортименте* яблоко | 87     | 10,72  | 47    | 0,4   | 0,4    | 9,8   |
|   |  |                 | ИТОГО:                                   | 387                           | 85,55  | 527,0  | 11,89 | 23,45 | 67,01  |       |

Зав. Производством \_\_\_\_\_

ФИО

Мед.работник \_\_\_\_\_

ФИО