

Организация АО «Школьный комбинат»

МЕНЮ для питания учащихся

МБОУ школа № _____

Утверждаю _____

(подпись директора, ФИО)

Дата « 12 » мая 2026 года

День 7-ой

Неделя вторая

Школа

Отд./корп

День

7

| Прием пищи | Раздел | № реч. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийно | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---------------|-------------------------|-------------------------------------|----------|-------|-----------|-------|-------|----------|
| Завтрак 1-4 классы | закуска | ТК | Икра кабачковая (порц) | 60 | 7,51 | 80,28 | 0,91 | 5,72 | 4,57 |
| | горячее блюдо | 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/30 | 43,56 | 250,8 | 12,16 | 14,33 | 25,6 |
| | хлеб белый | ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 79,1 | 2,66 | 0,31 | 17,4 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 50,6 | 1,27 | 0,13 | 11 |
| | гор. Напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 4,36 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 |
| | фрукты | 338 | Фрукты в ассортименте* яблоко | 100 | 12,32 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | | Кондитерское изделие вафли | 20 | 12,86 | 72 | 1,2 | 6,8 | 12,8 |
| | | | ИТОГО: | 625 | 85,55 | 641,78 | 18,73 | 27,71 | 96,37 |
| Завтрак 5-11 классов льготной категории | закуска | ТК | Икра кабачковая (порц) | 60 | 7,51 | 80,28 | 0,91 | 5,72 | 4,57 |
| | горячее блюдо | 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/30 | 43,56 | 250,8 | 12,16 | 14,33 | 25,6 |
| | хлеб белый | ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 79,1 | 2,66 | 0,31 | 17,4 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 50,6 | 1,27 | 0,13 | 11 |
| | гор. Напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 4,36 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 |
| | фрукты | 338 | Фрукты в ассортименте* яблоко | 100 | 12,32 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | | Кондитерское изделие вафли | 20 | 12,86 | 72 | 1,2 | 6,8 | 12,8 |
| | | | ИТОГО: | 625 | 85,55 | 641,78 | 18,73 | 27,71 | 96,37 |
| Обед 2 смена 1-4 классы | закуска | 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 5,26 | 80,28 | 1,64 | 5,05 | 8,72 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 8,26 | 119 | 4,4 | 4,22 | 13,23 |
| | горячее блюдо | 239/331 | Тефтели рыбные с соусом | 75/25 | 34,12 | 169,32 | 11,01 | 10,64 | 12,35 |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 24,43 | 137,25 | 3,06 | 4,8 | 20,44 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб рж.-пшеничный | 30 | 2,28 | 64,4 | 1,62 | 1,68 | 14 |
| | хлеб белый | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 143,1 | 4,24 | 1,33 | 28,1 |
| напиток | 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 8,16 | 114,6 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | |
| | | | ИТОГО: | 14780 | 85,55 | 827,95 | 26,13 | 27,92 | 124,72 |

| | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Обед льготные категории | закуска | 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 8,77 | 101,94 | 2,08 | 6,38 | 14,85 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 10,29 | 148,25 | 5,49 | 5,27 | 16,53 |
| | горячее блюдо | 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 75/50 | 52,89 | 105 | 9,75 | 4,95 | 3,8 |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 180 | 29,27 | 164,7 | 3,68 | 5,77 | 24,53 |
| | хлеб белый | ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 196 | 5,25 | 1,75 | 42 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 3,04 | 92 | 2,8 | 0,4 | 19,2 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 8,16 | 114,6 | 0,16 | 0,2 | 27,88 |
| | | | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 945 | 116,22 | 922,49 | 29,21 | 24,72 | 148,79 |
| | закуска | ТК | Икра кабачковая (порц) | 60 | 7,51 | 80,28 | 0,91 | 5,72 | 4,57 |
| | горячее блюдо | 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/30 | 43,56 | 250,8 | 12,16 | 14,33 | 25,6 |
| Полдник 1 4 классы | хлеб белый | ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 79,1 | 2,66 | 0,31 | 17,4 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 50,6 | 1,27 | 0,13 | 11 |
| | гор. Напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 4,36 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 |
| | фрукты | 338 | Фрукты в ассортименте* яблоко | 100 | 12,32 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | | Кондитерское изделие вафли | 20 | 12,86 | 72 | 1,2 | 6,8 | 12,8 |
| | | | ИТОГО: | 625 | 85,55 | 641,78 | 18,73 | 27,71 | 96,37 |
| | закуска | ТК | Икра кабачковая (порц) | 60 | 7,51 | 80,28 | 0,91 | 5,72 | 4,57 |
| | горячее блюдо | 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/30 | 43,56 | 250,8 | 12,16 | 14,33 | 25,6 |
| | хлеб белый | ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 79,1 | 2,66 | 0,31 | 17,4 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 50,6 | 1,27 | 0,13 | 11 |
| Полдник 5-11 классы льготные категории | гор. Напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 4,36 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 |
| | фрукты | 338 | Фрукты в ассортименте* яблоко | 100 | 12,32 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | | Кондитерское изделие вафли | 20 | 12,86 | 72 | 1,2 | 6,8 | 12,8 |
| | | | ИТОГО: | 625 | 85,55 | 641,78 | 18,73 | 27,71 | 96,37 |
| | закуска | ТК | Икра кабачковая (порц) | 60 | 7,51 | 80,28 | 0,91 | 5,72 | 4,57 |
| | горячее блюдо | 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/30 | 43,56 | 250,8 | 12,16 | 14,33 | 25,6 |
| | хлеб белый | ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 79,1 | 2,66 | 0,31 | 17,4 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 50,6 | 1,27 | 0,13 | 11 |
| | гор. Напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 4,36 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 |
| | фрукты | 338 | Фрукты в ассортименте* яблоко | 100 | 12,32 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | Кондитерское изделие вафли | 20 | 12,86 | 72 | 1,2 | 6,8 | 12,8 | |
| | | ИТОГО: | 625 | 85,55 | 641,78 | 18,73 | 27,71 | 96,37 | |