

Организация АО «Школьный комбинат»

МБОУ школа № _____

Утверждаю _____

(подпись директора, ФИО)

Дата « 15 » июня 2026 года

Школа _____ Отд./корп _____ День 1

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная рисовая | 210 | 6,11 | 10,72 | 33,42 | 251 | 182 | 34,81 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 209 | 12,11 |
| | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 | 19,36 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 15 | 19,43 |
| | Йогурт | 100 | 1,9 | 3,2 | 16,5 | 108,1 | | 43,63 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,89 | 0,34 | 18,9 | 85,9 | ПР | 3,04 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 | 377 | 4,36 |
| | Фрукты порционно | 218,5 | 0,8 | 0,4 | 22,5 | 101 | 338/339 | 101,62 |
| | Итого за завтрак | | 643,5 | 21,7 | 32,41 | 105,33 | 803 | |
| | Овощи порц | 50/50 | 0,7 | 0,1 | 1,7 | 12 | 71 | 22,01 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями с птицей отварной | 250/30 | 9,21 | 6,06 | 14,99 | 206,45 | 111/288 | 20,11 |
| | Жаркое по-домашнему | 75/125 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295 | 259 | 127,86 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,64 | 1,45 | 30,74 | 156,6 | ПР | 4,56 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 49 | 1,8 | 0,24 | 15,5 | 71,3 | ПР | 3,72 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 342 | 15,45 |
| Итого за обед | | 834 | 34,51 | 36,34 | 126,59 | 963,95 | | |
| Итого за день | | 1477,5 | 56,21 | 68,75 | 231,92 | 1766,95 | 432,07 | |