

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «ОП №20»  
О.М.Бушуева



**МЕНЮ**  
**19.01.2026 г.**  
**Возрастная категория 12 лет**

День 1

Неделя вторая

Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Сыр полутвёрдый /каша рисовая	265	28,77	9,7	12,28	38,81	304,54
Какао с молоком	200	11,76	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	45	4,11	3,48	0,47	20,78	101,1
Блинчики из п/ф/молоко сгущенное	60	43,00	2,84	4,93	20,56	137,94
Итого:	570	87,64	19,32	20,58	93,95	637,58
ОБЕД						
Салат из солёных огурцов с луком	100	16,60	0,8	6,00	2,6	68,00
Борщ с капустой и картофелем	250	8,60	1,85	4,44	6,95	75,04
Гречка по купечески с мясом птицы	260	92,70	18,1	20,91	42,8	431,78
Компот из смеси с/фруктов	200	2,46	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	40	3,11	3,04	0,32	19,68	93,6
Хлеб ржаной	30	3,55	2,4	0,45	12,03	61,8
Фрукты свежие (яблоко)	100	8,40	0,4	0,4	9,8	44,00
Итого:	980	135,42	27,19	32,61	113,96	858,22