



Утверждаю
И.О. Директора МБОУ ООШ №26
Смирнова В.Ю.

МЕНЮ ЗАВТРАКА

« » декабрь 2022 г.
для питания учащихся МБОУ ООШ №26
2022-2023 уч.год

МЛАДШИЕ КЛАССЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	250	18,3	15,21	21,7	297,1	289
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Бутерброд с сыром	25/15	5	4,4	12,3	108,8	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		615	26,08	20,26	75,77	592,55	
ИТОГО СТОИМОСТЬ							110,7 руб.

СТАРШИЕ КЛАССЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	280	20,5	17,04	24,32	332,8	289
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Бутерброд с сыром	35/15	5,64	4,48	17,22	131,76	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за завтрак		665	29,46	22,27	88,02	673,11	
ИТОГО СТОИМОСТЬ							101,80 руб.



Утверждаю
И.О. Директора МБОУ ООШ №26
Смирнова В.Ю.



МЕНЮ ЗАВТРАКА

« » 2022 г.

для питания учащихся МБОУ ООШ №26

2022-2023 уч.год

МЛАДШИЕ КЛАССЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,1	12	70
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303
	Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	
Итого за завтрак		610	555	25,74	24,76	66,88	591,28
ИТОГО СТОИМОСТЬ		118,7 руб.					

СТАРШИЕ КЛАССЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,1	12	70
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	303
	Мясо (говядина) тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270	256
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		610	610	29,86	29,14	74,65	677,75
ИТОГО СТОИМОСТЬ		136,0 руб.					



Утверждаю
И.О. Директора МБОУ ООШ №26
Смирнова В.Ю.

МЕНЮ ЗАВТРАКА

« 15 » декабря 2022 г.

для питания учащихся МБОУ ООШ №26

2022-2023 уч.год

МЛАДШИЕ КЛАССЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 80/80	140	13,65	6,93	5,32	147	229
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		620	22,37	16,86	81,96	584,91	
ИТОГО СТОИМОСТЬ							116,4 руб.

СТАРШИЕ КЛАССЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 80/80	180	17,55	8,91	6,84	189	229
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		690	26,89	20,67	87,07	661,41	
ИТОГО СТОИМОСТЬ							115,5 руб.

