

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ СОШ №1

Русских Л.Н.

02.02.2026



МЕНЮ

06 февраля 2026

Возрастная категория от 12 лет

10 день

Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	60	44	8,2	11,8	14,53	198,9
Каша молочная рисовая	300	30,57	8,57	10,5	51,36	420
Фрукты свежие (яблоки)	175	20,9	0,7	0,7	17,15	82,25
Чай с лимоном	200	4,15	0,2	0	16	65
Итого:	735	99,62	17,67	23,00	99,04	766,15
ОБЕД						
Овощи натуральные (огурцы конс.)	100	18,31	0,83	0	3,33	15,17
Борщ со сметаной	250/5	25,24	1,72	5,86	8,73	101,55
Рыба жареная (запеченая)	100	76,88	13,89	13,45	4	192,73
Рагу из овощей	180	30,94	3,03	8,84	19,26	174,6
Сок фруктовый	200	12,72	1	0	24,4	101,6
Хлеб пшеничный	60	4,8	4,74	0,6	28,98	121
Хлеб ржаной	44	4,03	2,9	0,53	14,7	76,56
Итого:	939	172,92	28,12	29,28	103,4	783,21
ПОЛДНИК						
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	74,79	20,04	5,3	29,3	248,6
Кисломолочный напиток (йогурт)	200	63,76	5,6	6,4	7,6	110
Хлеб пшеничный	55	4,4	4,35	0,55	26,57	109,2
Итого:	405	142,95	29,99	12,25	63,47	467,8

Повар: Бохан Л.Д. 