

СОГЛАСОВАНО
С директором образовательного учреждения
28.01.2026 г

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"
Е. В. Коваленко
28.01.2026 г

М Е Н Ю

28.01.2026

Меню разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Приятного аппетита!



ШКОЛА №

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 5-11 кл без молока кисломолочных пшеницы	гор блюдо	603	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый)	60/60	95,75	146,10	12,90	12,60	19,60
	гор блюдо	214/271	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки)	160/40	38,44	277,80	4,32	8,64	40,44
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210	2,81	53,00	0,20	0,00	13,70
	ИТОГО:			530	137,00	476,90	17,42	21,24	73,74
обед 1-4 кл Без молока, сдобы, кондитерских, макарон	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты*, гренки	200/20	31,43	169,04	5,10	5,43	19,50
	2 блюдо	603	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый)	45/45	71,81	131,50	11,60	11,30	17,60
	гарнир	274/46	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква)	130/25	38,01	294,80	6,10	10,50	33,80
	напиток	15	Кисель витаминизированный (5)	200	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	47	4,63	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	20,00	1,83	69,00	1,58	0,16	10,40
* Суп приготавливается без молока									
ИТОГО:			829	166,00	822,89	27,14	27,84	117,30	

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

3.Для приготовления блюд используется йодированная соль.

5.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Старший повар _____