СОГЛАСОВАНО
С директором образовательного учреждения
14.10.2026 г

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"
Е. В. Колбасюк 14.10.2026 г



М Е Н Ю

14.10.2026

Приятного аппетита!

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26

ШКОЛА № **ДЕНЬ 3**

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	15	22,18	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	167/40	Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом	70/30	55,70	104,20	8,30	8,21	9,70
	гор блюдо	214/271	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабач	130/20	25,71	258,50	3,60	7,20	38,70
	доп блюдо	пром	Конфеты (4)	3 шт/7,5	10,17	24,00	1,00	0,00	5,00
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210	2,92	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	24,6	2,32	103,50	2,37	0,24	15,60
			ИТОГО:	**508**	**119,00**	**588,20**	**19,37**	**19,70**	**82,70**
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	20	29,57	60,00	5,20	5,40	0,00
	гор блюдо	167/40	Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом	80/30	63,23	115,80	9,20	9,12	10,80
	гор блюдо	214/271	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабач	150/20	28,20	310,20	4,32	8,64	46,40
	доп блюдо	пром	Конфеты (4)	3 шт/7,5	10,17	24,00	1,00	0,00	5,00
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210	2,92	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	31,9	2,91	138,00	3,16	0,32	20,80
			ИТОГО:	**550**	**137,00**	**701,00**	**23,08**	**23,48**	**96,70**
обед 1-4 кл	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	33,90	169,04	5,10	5,43	19,50
	2 блюдо	179	Курица по-пекински (филе куриной грудки, ананас ко	45/45	70,51	131,50	11,60	11,30	17,60
	гарнир	274/46	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (ты	130/20	37,14	294,80	6,10	10,50	34,80
	напиток	15	Кисель витаминизированный (5)	200	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	32,1	2,86	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	35	3,30	69,00	1,58	0,16	10,40
			ИТОГО:	**727**	**166,00**	**822,89**	**27,14**	**27,84**	**118,30**
обед 5-11 кл	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	41,64	207,50	6,30	6,70	23,90
	2 блюдо	179	Курица по-пекински (филе куриной грудки, ананас ко	50/50	78,35	146,10	12,90	12,60	19,60
	гарнир	274/46	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (ты	160/30	48,85	333,80	7,30	12,60	41,80
	напиток	15	Кисель витаминизированный (5)	200	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	40	3,56	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	24,5	2,31	69,00	1,58	0,16	10,40
			ИТОГО:	**825**	**193,00**	**937,80**	**31,76**	**32,66**	**135,98**

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3.Для приготовления блюд используется йодированная соль.
4.Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
5.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами A; B1; B2; B5; C

Старший повар_____