

СОГЛАСОВАНО  
С директором образовательного учреждения  
08.05.2026 г

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"  
Е. В. Соболевский 08.05.2026 г

## МЕНЮ

08.05.2026

Приятного аппетита!

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20



ШКОЛА №

ДЕНЬ 10

| Прием пищи         | Раздел        | № рецепт | Наименование блюд                                  | Выход    | Цена       | ЭЦ, ккал      | Б             | Ж            | У            |
|--------------------|---------------|----------|--|----------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| завтрак<br>1-4 кл  | гор блюдо     | 199/271  | Омлет с рыбой запеченный (минтай) /кабачки тушен   | 140/35   | 101,36     | 206,30        | 13,70         | 8,90         | 22,20        |
|                    | напиток       | 2        | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)  | 200/10/5 | 5,08       | 60,00         | 0,30          | 0,00         | 15,20        |
|                    | доп блюдо     | пром     | Печенье  | 50       | 8,57       | 149,38        | 2,30          | 10,55        | 20,70        |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)                                 | 43,5     | 3,99       | 172,50        | 3,95          | 0,40         | 26,00        |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |  |          | <b>504</b> | <b>119,00</b> | <b>588,18</b> | <b>20,25</b> | <b>19,85</b> |
| завтрак<br>5-11 кл | гор блюдо     | 199/271  | Омлет с рыбой запеченный (минтай) /кабачки тушен   | 160/45   | 118,22     | 238,90        | 15,90         | 12,30        | 28,70        |
|                    | напиток       | 2        | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)  | 200/10/5 | 5,08       | 60,00         | 0,30          | 0,00         | 15,20        |
|                    | доп блюдо     | пром     | Печенье  | 50       | 8,57       | 149,38        | 2,30          | 10,55        | 20,70        |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)                                 | 56       | 5,13       | 207,00        | 4,74          | 0,48         | 31,21        |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |  |          | <b>556</b> | <b>137,00</b> | <b>655,28</b> | <b>23,24</b> | <b>23,33</b> |
| обед<br>1-4 кл     | 1 блюдо       | 60/81    | Щи из квашеной капусты / сметана                   | 200/10   | 30,84      | 119,50        | 5,10          | 5,43         | 8,50         |
|                    | 2 блюдо       | 612/40   | Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанн с т | 75/30    | 68,08      | 148,30        | 11,20         | 13,90        | 11,90        |
|                    | гарнир        | 428/245  | Картофель тушеный /горошек зеленый                 | 130/20   | 47,80      | 281,00        | 5,50          | 7,60         | 43,60        |
|                    | напиток       | 24       | Напиток "Витошка" (4)                              | 200      | 14,31      | 102,00        | 0,20          | 0,10         | 25,00        |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб ржаной (2)                                    | 30       | 2,86       | 68,55         | 2,76          | 0,45         | 13,00        |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)                                 | 23       | 2,11       | 103,50        | 2,37          | 0,24         | 15,60        |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |  |          | <b>718</b> | <b>166,00</b> | <b>822,85</b> | <b>27,13</b> | <b>27,72</b> |
| обед<br>5-11 кл    | 1 блюдо       | 60/81    | Щи из квашеной капусты / сметана                   | 250/10   | 37,64      | 149,40        | 6,40          | 6,80         | 10,60        |
|                    | 2 блюдо       | 612/40   | Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанн с т | 85/30    | 76,56      | 164,80        | 12,40         | 15,40        | 14,20        |
|                    | гарнир        | 428/245  | Картофель тушеный /горошек зеленый                 | 160/20   | 56,21      | 341,20        | 6,60          | 9,10         | 52,30        |
|                    | напиток       | 24       | Напиток "Витошка" (4)                              | 200      | 14,31      | 102,00        | 0,20          | 0,10         | 25,00        |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб ржаной (2)                                    | 48,4     | 4,61       | 91,40         | 3,68          | 0,60         | 17,28        |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)                                 | 40       | 3,67       | 103,50        | 2,37          | 0,24         | 15,60        |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |  |          | <b>843</b> | <b>193,00</b> | <b>952,30</b> | <b>31,65</b> | <b>32,24</b> |

- 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.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами C; B1; B2; B6; B12; PP; A; E; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.

Старший повар \_\_\_\_\_