

СОГЛАСОВАНО
С директором образовательного учреждения
10.04.2026 г

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"
Е. В. Соболевский
10.04.2026 г

МЕНЮ

10.04.2026

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 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 |
| | ИТОГО: | | | | 504 | 119,00 | 588,18 | 20,25 | 19,85 |
| завтрак 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 |
| | ИТОГО: | | | | 556 | 137,00 | 655,28 | 23,24 | 23,33 |
| обед 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 |
| | ИТОГО: | | | | 718 | 166,00 | 822,85 | 27,13 | 27,72 |
| обед 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 |
| | ИТОГО: | | | | 843 | 193,00 | 952,30 | 31,65 | 32,24 |

- 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 _____