

М Е Н Ю

22.01.2026

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ

9

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	173/41	Биточки куриные "Новые" /соус сметанный с овощам	80/40	75,87	147,30	10,50	11,30	9,30
	гор блюдо	202/259	Макаронные изделия с сыром / кукуруза консервиро	140/20	30,66	221,97	5,12	6,40	35,40
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210	2,81	53,00	0,20	0,00	13,70
	доп блюдо	пром	Вафли	25	6,69	62,00	1,46	1,91	9,80
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	32,4	2,97	103,50	2,37	0,24	15,60
			ИТОГО:	547	119,00	587,77	19,65	19,85	83,80
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	173/41	Биточки куриные "Новые" /соус сметанный с овощам	90/45	85,35	163,70	11,67	13,50	9,30
	гор блюдо	202/259	Макаронные изделия с сыром / кукуруза консервиро	160/30	38,34	266,36	6,14	7,68	42,48
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210	2,81	53,00	0,20	0,00	13,70
	доп блюдо	пром	Вафли	25	6,69	62,00	1,46	1,91	9,80
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	41,6	3,81	138,00	3,16	0,32	20,80
			ИТОГО:	602	137,00	683,06	22,63	23,41	96,08
обед 1-4 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	200/20	34,00	139,14	4,06	8,50	13,40
	2 блюдо	603	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый)	45/45	71,81	131,50	11,60	11,30	17,60
	гарнир	189/233	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (140/20	27,76	287,50	5,60	7,20	32,20
	доп блюдо	пром	Конфеты (4)	5	6,78	36,10	1,50	0,10	7,30
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	20,83	91,00	0,00	0,00	24,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	30	2,86	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	21,4	1,96	69,00	1,58	0,16	10,40
			ИТОГО:	726	166,00	822,79	27,10	27,71	117,90
обед 5-11 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	41,78	173,90	5,20	10,63	16,90
	2 блюдо	603	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый)	50/50	79,79	146,10	12,90	12,60	19,60
	гарнир	189/233	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные (160/30	36,21	345,00	6,70	8,64	38,64
	доп блюдо	пром	Конфеты (4)	5	6,78	36,10	1,50	0,10	7,30
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	20,83	91,00	0,00	0,00	24,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	46,2	4,40	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	35	3,21	69,00	1,58	0,16	10,40
			ИТОГО:	846	193,00	952,50	31,56	32,73	134,12

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.

4.Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 2 шт (5 г) = 70 г молока