

СОГЛАСОВАНО
С директором образовательного учреждения
26.12.2025 г

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"
Е. В. Гавасиной
26.12.2025 г



МЕНЮ

26.12.2025

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 гор блюдо напиток хлеб	403/33 191/271 24 пром	Котлеты рыбные (горбуша) /соус молоч с морк и шпинатом Рис припущеный с овощами /кабачки тушеные Напиток "Витошка" (4) Хлеб пшеничный (1)	80/20 130/25 200 49	61,25 26,88 15,90 3,97	102,30 209,40 102,00 172,50	10,70 4,50 0,20 3,95	11,50 7,80 0,10 0,40	4,20 33,60 25,00 26,00
			ИТОГО:	504	108,00	586,20	19,35	19,80	88,80
завтрак 5-11 кл	гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	403/33 191/271 24 пром	Котлеты рыбные (горбуша) /соус молоч с морк и шпинатом Рис припущеный с овощами /кабачки тушеные Напиток "Витошка" (4) Хлеб пшеничный (1)	90/25 150/40 200 49,9	69,28 35,78 15,90 4,04	138,76 271,28 102,00 172,50	12,84 5,40 0,20 3,95	13,80 9,40 0,10 0,40	5,04 40,32 25,00 26,00
			ИТОГО:	555	125,00	684,54	22,39	23,70	96,36
обед 1-4 кл	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	76/77 285/40 187/259 1 пром пром	Суп-пюре из цветной капусты, гренки Голубцы ленивые/соус соус сметанный с томатом Пюре картофельное /кукуруза консервированная Чай черный байховый с сахаром Хлеб ржаной (2) Хлеб пшеничный (1)	200/20 70/30 140/20 200 30 31	31,95 70,36 40,73 2,81 2,64 2,51	169,04 148,30 281,00 53,00 68,55 103,50	5,10 11,20 5,50 0,20 2,76 2,37	5,43 14,30 7,60 0,00 0,45 0,24	19,50 11,90 43,60 13,70 13,00 15,60
			ИТОГО:	741	151,00	823,39	27,13	28,02	117,30
обед 5-11 кл	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	76/77 285/40 187/259 1 пром пром	Суп-пюре из цветной капусты, гренки Голубцы ленивые/соус соус сметанный с томатом Пюре картофельное /кукуруза консервированная Чай черный байховый с сахаром Хлеб ржаной (2) Хлеб пшеничный (1)	250/20 70/40 170/35 200 45 33,1	39,30 71,83 54,42 2,81 3,96 2,68	207,50 164,80 337,20 53,00 91,40 103,50	6,30 12,40 6,60 0,20 3,68 2,37	6,70 16,00 9,12 0,00 0,60 0,24	24,00 13,20 52,30 13,70 17,28 15,60
			ИТОГО:	863	175,00	957,40	31,55	32,66	136,08

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.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.