

СОГЛАСОВАНО  
С директором образовательного учреждения  
10.03.2026 г

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"  
Е. В. Соболевский  
10.03.2026 г

## М Е Н Ю

10.03.2026

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ 1

| Прием пищи         | Раздел        | № рецепт | Наименование блюд                                  | Выход      | Цена          | ЭЦ, ккал      | Б            | Ж            | У             |
|--------------------|---------------|----------|--|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак<br>1-4 кл  | доп блюдо     | 116      | Салат из квашеной капусты                          | 50         | 10,19         | 44,60         | 2,40         | 6,33         | 3,50          |
|                    | гор блюдо     | 282/32   | Тефтели "Домашние" / соус томатный                 | 60/40      | 67,40         | 112,70        | 10,70        | 6,90         | 5,40          |
|                    | гор блюдо     | 188      | Отварные макаронные изделия                        | 150        | 17,32         | 235,80        | 3,90         | 6,80         | 40,20         |
|                    | напиток       | пром     | Сок фруктовый в потребительской упаковке           | 200        | 20,83         | 91,00         | 0,00         | 0,00         | 24,00         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)                                 | 35,6       | 3,26          | 103,50        | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |  | <b>536</b> | <b>119,00</b> | <b>587,60</b> | <b>19,37</b> | <b>20,27</b> | <b>88,70</b>  |
| завтрак<br>5-11 кл | доп блюдо     | 116      | Салат из квашеной капусты                          | 120        | 24,45         | 74,30         | 4,00         | 8,50         | 5,80          |
|                    | гор блюдо     | 282/32   | Тефтели "Домашние" / соус томатный                 | 60/40      | 67,40         | 135,20        | 11,90        | 6,67         | 5,00          |
|                    | гор блюдо     | 188      | Отварные макаронные изделия                        | 180        | 20,78         | 282,96        | 4,68         | 8,16         | 48,24         |
|                    | напиток       | пром     | Сок фруктовый в потребительской упаковке           | 200        | 20,83         | 91,00         | 0,00         | 0,00         | 24,00         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)                                 | 38,6       | 3,54          | 103,50        | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |  | <b>639</b> | <b>137,00</b> | <b>686,96</b> | <b>22,95</b> | <b>23,57</b> | <b>98,64</b>  |
| обед<br>1-4 кл     | фрукты        | 161      | Яблоки   | 1 шт       | 26,75         | 70,50         | 0,00         | 0,00         | 17,64         |
|                    | 1 блюдо       | 69       | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, м   | 200        | 21,18         | 93,90         | 4,60         | 8,50         | 7,80          |
|                    | 2 блюдо       | 429      | Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло слив | 45/45      | 80,02         | 118,00        | 11,20        | 9,30         | 4,40          |
|                    | гарнир        | 189      | Каша рассыпчатая гречневая                         | 160        | 17,37         | 286,50        | 6,20         | 9,20         | 35,20         |
|                    | напиток       | 24       | Напиток "Витошка" (4)                              | 200        | 14,31         | 102,00        | 0,20         | 0,10         | 25,00         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб ржаной (2)                                    | 33,2       | 3,16          | 68,55         | 2,76         | 0,45         | 13,00         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)                                 | 35         | 3,21          | 103,50        | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |  | <b>873</b> | <b>166,00</b> | <b>842,95</b> | <b>27,33</b> | <b>27,79</b> | <b>118,64</b> |
| обед<br>5-11 кл    | фрукты        | 161      | Яблоки   | 1 шт       | 26,75         | 70,50         | 0,00         | 0,00         | 17,64         |
|                    | 1 блюдо       | 69       | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, м   | 250        | 26,48         | 117,40        | 5,75         | 10,63        | 9,75          |
|                    | 2 блюдо       | 429      | Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло слив | 55/55      | 97,81         | 131,10        | 11,40        | 10,30        | 4,90          |
|                    | гарнир        | 189      | Каша рассыпчатая гречневая                         | 180        | 19,55         | 313,80        | 7,44         | 11,04        | 40,24         |
|                    | напиток       | 24       | Напиток "Витошка" (4)                              | 200        | 14,31         | 102,00        | 0,20         | 0,10         | 25,00         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб ржаной (2)                                    | 51,4       | 4,89          | 114,25        | 4,60         | 0,75         | 21,60         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)                                 | 35         | 3,21          | 103,50        | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |  | <b>981</b> | <b>193,00</b> | <b>952,55</b> | <b>31,76</b> | <b>33,06</b> | <b>134,73</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 С; B1; B2; B6; B12; PP; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.

Старший повар \_\_\_\_\_