

СОГЛАСОВАНО
С директором образовательного учреждения
30.01.2026 г

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "Резерв ШП"
Е. В. Лебедевский 30.01.2026 г

М Е Н Ю

30.01.2026

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ

5

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	617/187/49	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе) /						
	напиток	2	Пюре картофельное /масло сливочное	70/160/5	98,55	300,54	14,70	13,10	36,30
	доп блюдо	пром	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежесзаморож	200/10	8,65	59,60	0,30	0,10	14,30
	хлеб	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
				Хлеб пшеничный (1)	41,1	3,77	138,00	3,16	0,32
			ИТОГО:	536	119,00	587,77	19,54	19,85	83,82
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	617/187/49	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай филе) /						
	напиток	2	Пюре картофельное /масло сливочное	90/170/5	115,64	359,18	16,90	16,50	43,10
	доп блюдо	пром	Чай с ягодами (чай черный байховый, свежесзаморож	200/10	8,65	59,60	0,30	0,10	14,30
	хлеб	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
				Хлеб пшеничный (1)	51,1	4,68	172,50	3,95	0,40
			ИТОГО:	576	137,00	680,91	22,53	23,33	95,82
обед 1-4 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоком и растительны	60	11,05	48,00	0,60	3,00	5,10
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	200/10	30,94	121,30	4,40	4,70	13,10
	2 блюдо	428	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растител	200	73,31	336,80	11,20	13,80	52,30
	напиток	пром	Коктейль молочный (4)	200	45,22	146,40	5,80	5,60	18,20
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	30	2,86	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	28,6	2,62	103,50	2,37	0,24	15,60
			ИТОГО:	729	166,00	824,55	27,13	27,79	117,30
обед 5-11 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоком и растительны	100	18,42	80,00	1,00	5,00	8,50
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	250/10	37,75	141,60	5,50	5,90	14,38
	2 блюдо	428	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растител	230	84,31	370,20	12,40	15,30	56,10
	напиток	пром	Коктейль молочный (4)	200	45,22	146,40	5,80	5,60	18,20
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	47,8	4,55	114,25	4,60	0,75	21,60
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	30	2,75	103,50	2,37	0,24	15,60
			ИТОГО:	868	193,00	955,95	31,67	32,79	134,38

- 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 кальцием.

Старший повар _____