СОГЛАСОВАНО
С директором образовательного учреждения
09.10.2026 г

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"
Е. В. К[illegible]ок 09.10.2026 г




# М Е Н Ю

**09.10.2026**

**Приятного аппетита!**

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26

**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 | 140/50 | 94,80 | 197,30 | 14,70 | 18,90 | 4,20 |
| | напиток | 2 | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон | 200/10/5 | 5,39 | 60,00 | 0,30 | 0,00 | 15,20 |
| | доп блюдо | пром | Зефир | 50 | 13,69 | 163,00 | 0,50 | 0,00 | 40,00 |
| | хлеб | пром | Хлеб пшеничный (1) | 54,3 | 5,12 | 172,50 | 3,95 | 0,40 | 26,00 |
| | | | **ИТОГО:** | **509** | **119,00** | **592,80** | **19,45** | **19,30** | **85,40** |
| **завтрак 5-11 кл** | гор блюдо | 199/271 | Омлет с рыбой запеченный (минтай) /кабачки тушен | 170/50 | 111,04 | 238,50 | 17,00 | 21,90 | 5,20 |
| | напиток | 2 | Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон | 200/10/5 | 5,39 | 60,00 | 0,30 | 0,00 | 15,20 |
| | доп блюдо | пром | Зефир | 50 | 13,69 | 163,00 | 0,50 | 0,00 | 40,00 |
| | хлеб | пром | Хлеб пшеничный (1) | 73 | 6,88 | 228,60 | 5,53 | 0,56 | 35,40 |
| | | | **ИТОГО:** | **558** | **137,00** | **690,10** | **23,33** | **22,46** | **95,80** |
| **обед 1-4 кл** | 1 блюдо | 66/81 | Суп из овощей / сметана | 200/10 | 28,19 | 119,50 | 5,10 | 5,43 | 8,50 |
| | 2 блюдо | 612/40 | Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанн с т | 80/20 | 68,40 | 143,30 | 11,20 | 13,90 | 11,90 |
| | гарнир | 428/245 | Картофель тушеный /тыква по-гречески | 130/20 | 48,68 | 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) | 35,1 | 3,12 | 68,55 | 2,76 | 0,45 | 13,00 |
| | хлеб | пром | Хлеб пшеничный (1) | 35 | 3,30 | 103,50 | 2,37 | 0,24 | 15,60 |
| | | | **ИТОГО:** | **730** | **166,00** | **817,85** | **27,13** | **27,72** | **117,60** |
| **обед 5-11 кл** | 1 блюдо | 66/81 | Суп из овощей / сметана | 250/10 | 34,33 | 149,40 | 6,40 | 6,80 | 10,60 |
| | 2 блюдо | 612/40 | Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанн с т | 90/40 | 79,59 | 159,20 | 12,40 | 15,40 | 13,20 |
| | гарнир | 428/245 | Картофель тушеный /тыква по-гречески | 160/20 | 57,08 | 337,20 | 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) | 45 | 4,01 | 91,40 | 3,68 | 0,60 | 17,28 |
| | хлеб | пром | Хлеб пшеничный (1) | 39 | 3,68 | 103,50 | 2,37 | 0,24 | 15,60 |
| | | | **ИТОГО:** | **854** | **193,00** | **942,70** | **31,65** | **32,24** | **133,98** |

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_____