

СОГЛАСОВАНО  
С директором образовательного учреждения  
19.11.2025 г

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"  
Е. В. Ковалевой  
19.11.2025 г

## МЕНЮ

19.11.2025

Меню разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача  
Приятного аппетита!



ШКОЛА №

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо гор блюдо напиток	161 612 249 пром	Яблоки Зразы из цыпленка-бройл. с луком и яйцом Каша гречневая рассыпчатая с овощами (гречка, морковь) Сок фруктовый в потребительской упаковке	1 шт 80 180 200	22,53 61,42 20,22 20,83	70,50 127,36 264,72 91,00	0,00 8,90 4,60 0,00	0,00 8,80 7,92 0,00	17,64 17,36 42,44 24,00
без молока кисломолочных пшеницы									
			<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>125,00</b>	<b>553,58</b>	<b>13,50</b>	<b>16,72</b>	<b>101,44</b>
обед 1-4 кл	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	95/77 318 214/233 5 пром хлеб	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук) Рис отварной рассыпчатый /овощи припущеные (пекинская капуста, болгарский перец) Компот из свежих яблок Хлеб ржаной (2) Хлеб пшеничный(1)	200/20 90 140/35 200 30 21,40	36,08 69,17 34,02 7,36 2,64 1,73	159,14 143,50 321,50 61,00 68,55 69,00	4,06 11,88 6,60 0,10 2,76 1,58	8,50 11,30 7,20 0,10 0,45 0,16	17,40 17,60 43,70 15,41 13,00 10,40
Без молока, сдобы, кондитерских, макарон									
			<b>ИТОГО:</b>	<b>736</b>	<b>151,00</b>	<b>822,69</b>	<b>26,98</b>	<b>27,71</b>	<b>117,51</b>

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 А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1