



# МЕНЮ

14.10.2025

Для предоставления питания учащимся от 12 лет и старше за счет средств родителей



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

| Номер рецептуры                         | Наименование                                                                                | Вес блюда (гр) | Энергетическая ценность, Ккал | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|-------|-------|----------|
| КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД                        |                                                                                             |                |                               |       |       |          |
| 64/16/2008/2011                         | САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, КОРЕЙКА СВИНАЯ ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ | 100/15         | 181                           | 4,60  | 12,20 | 19,40    |
| 84/Т/т/к                                | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ                                 | 250/15/5       | 197                           | 5,67  | 5,44  | 35,10    |
| 227/Т/т/к                               | ФИЛЕ ТРЕСКИ ЗАПЕЧЕННОЕ, СОУС ОСНОВНОЙ БЕЛЫЙ                                                 | 70/30          | 236                           | 12,28 | 9,40  | 8,89     |
| 335/2008                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                           | 180            | 169                           | 3,72  | 6,48  | 24,36    |
| 402/2008                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                                                       | 200            | 131                           | 0,60  | 0,09  | 26,70    |
| 1/Т/т/к                                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                           | 40             | 72                            | 3,20  | 1,40  | 13,40    |
| 2/Т/т/к                                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                 | 30             | 86                            | 2,40  | 1,39  | 15,60    |
| 4/Т/т/к                                 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                                               | 100            | 52                            | 0,44  | 0,44  | 10,78    |
| 599/20/Т/т/к                            | БУЛОЧКА СЫРНАЯ С КУНЖУТОМ                                                                   | 100            | 313                           | 13,30 | 10,30 | 46,00    |
| Итого за КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД - 306-80 руб. |                                                                                             | 1 135          | 1 437                         | 46,21 | 47,14 | 200,23   |

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор

