

пн 2

«Согласовано»  
 \_\_\_\_\_  
 Директор СОШ  
 \_\_\_\_\_  
 Подпись *Ольга*



Меню на « 6 » 04 2026г  
 Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	260	7,64	12,97	82,65	389,11	173
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	209
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,16</b>	<b>18,45</b>	<b>129,91</b>	<b>669,51</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник домашний	260	4,20	4,07	10,20	95,60	95
Плов из птицы	250	19,305	20,58	52,50	489,94	291
Салат из соленых огурцов	100	0,87	3,12	2,62	59,80	17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>31,38</b>	<b>30,98</b>	<b>125,63</b>	<b>938,08</b>	

«Согласовано»

Директор СОШ \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_



вт 2

Меню на « 7 » 04 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

### Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	210	10,61	4,99	37,65	228,54	188
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,93</b>	<b>20,46</b>	<b>88,34</b>	<b>604,54</b>	

### Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Борщ Сибирский со сметаной	260	4,98	1,89	9,81	101,66	63
Суп из овощей	260	1,68	5,98	9,35	98,37	99
Тефтели из курицы в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	228,50	297/331
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	202
Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>29,32</b>	<b>30,99</b>	<b>121,61</b>	<b>876,38</b>	

«Согласовано»

Директор СОШ \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_



ср 2

Меню на « 8 » 04 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

### Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	10,46	15,30	23,02	265,87	174
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,48</b>	<b>15,92</b>	<b>83,73</b>	<b>534,35</b>	

### Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	97
Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226
Суп картоф. С рыбными фрикадельками	270	1,50	2,20	13,60	84,80	106
Бефстроганов из кури	90	10,35	12,12	5,36	170,58	290
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	8,08	66,37	52
Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>23,65</b>	<b>23,97</b>	<b>104,14</b>	<b>707,00</b>	

«Согласовано»

Директор СОШ

Подпись



чт 2

Меню на « 9 » 04 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	260	10,29	14,18	27,39	271,49	173
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Печенье затяжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555,00</b>	<b>22,49</b>	<b>22,96</b>	<b>91,98</b>	<b>656,84</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	260	1,64	4,92	6,27	81,50	92
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп с крупой и курой	260	1,70	2,80	4,70	72,10	115
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	268/332
Капуста тушеная	200	3,71	8,64	46,03	265,20	321
Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>27,22</b>	<b>30,38</b>	<b>117,98</b>	<b>863</b>	

