

Утверждаю

Заместитель директора  
МОУ "Образовательный комплекс "Стимул" ЯМО -  
"Лесноопищинская школа им. К.Д. Ушинского"



/Лозинская Г.В./

## МЕНЮ

2 марта 2026 г.

### ШКОЛА ЗАВТРАК

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		*ФРУКТЫ	95	0,31	0,31	10,54	62,90
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	45	5,70	5,70	25,65	152,95
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5,59	4,31	2,59	62,56
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	4,45	7,63	26,12	201,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	14,11	65,21
<b>Итого</b>				<b>16,27</b>	<b>18,06</b>	<b>79,01</b>	<b>545,04</b>
<b>Всего</b>				<b>16,27</b>	<b>18,06</b>	<b>79,01</b>	<b>545,04</b>

### ШКОЛА ОБЕД

Сбор-ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Обед</b>							
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250	5,66	5,60	10,71	116,46
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	40/50	11,12	12,12	3,30	164,94
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	4,85	3,88	42,10	160,05
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,88	98,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,20	0,00	14,52	88,05
<b>Итого</b>				<b>25,15</b>	<b>21,91</b>	<b>85,51</b>	<b>627,61</b>
<b>Всего</b>				<b>25,15</b>	<b>21,91</b>	<b>85,51</b>	<b>627,61</b>