Утверждаю

Заместитель директора
МОУ "Образовательный комплекс "Стимул" ЯМО -
руководитель Центра образования
"Лесополянская школа им. К.Д. Ушинского"

/Лозинская Г.В./

МЕНЮ

3 ноября 2026 г.

ШКОЛА ЗАВТРАК

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		*ФРУКТЫ	200	2,90	0,97	40,59	185,59
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	4,80	0,08	56,00
2008		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,00	0,90	18,00	90,00
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ДЖЕМОМ	260	25,78	18,90	51,32	480,88
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	10,00	38,88
Итого				**30,98**	**25,68**	**119,99**	**851,35**
Всего				**30,98**	**25,68**	**119,99**	**851,35**

ШКОЛА ОБЕД

Сборник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008		* ОВОЩИ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,50	8,39
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6,13	10,41	20,14	199,09
2018	69	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	90	4,26	20,57	6,28	227,12
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	9,40	25,50	211,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,14	25,80	105,71
2008		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	2,98	0,40	19,08	125,78
Итого				**17,09**	**40,98**	**98,30**	**877,09**
Всего				**17,09**	**40,98**	**98,30**	**877,09**