

Утверждаю

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



/Лозинская Г.В./

МЕНЮ

6 марта 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 | 105 | 0,35 | 0,35 | 11,61 | 60,67 |
| 2008 | | ДЕСЕРТ ХИППО (ПРОМ. ПР-ВА) | 32 | 1,00 | 5,00 | 13,00 | 120,00 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 0,42 | 0,42 | 14,20 | 63,60 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,52 | 0,68 | 13,68 | 68,40 |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 11,12 | 9,73 | 36,65 | 203,12 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,00 | 2,22 | 15,56 | 90,73 |
| Итого | | | | 18,41 | 18,40 | 104,70 | 606,52 |
| Всего | | | | 18,41 | 18,40 | 104,70 | 606,52 |

ШКОЛА ОБЕД

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------|-----------------------------------|-------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | | * ОВОЩИ (ПО СЕЗОНУ) | 45 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | 6,29 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 6,15 | 13,98 | 7,46 | 169,93 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 195 | 25,52 | 31,79 | 2,02 | 396,08 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,31 | 0,14 | 23,71 | 98,55 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,03 | 0,27 | 12,97 | 85,53 |
| Итого | | | | 34,37 | 46,23 | 47,29 | 756,38 |
| Всего | | | | 34,37 | 46,23 | 47,29 | 756,38 |