Утверждаю

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

/Лозинская Г.В./

МЕНЮ

13 октября 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	124	0,35	0,35	11,87	53,15
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	4,66	0,08	58,20
2008		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,50	0,68	13,50	67,50
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	215	29,61	16,84	41,98	442,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	14,11	65,21
Итого				**31,76**	**22,64**	**81,54**	**687,00**
Всего				**31,76**	**22,64**	**81,54**	**687,00**

ШКОЛА ОБЕД

Сборник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,08	8,08	19,92	126,83
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	10,21	24,94	2,11	274,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	4,90	3,92	42,53	161,70
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,14	25,80	105,71
2008		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	33	2,15	0,29	13,74	90,56
Итого				**21,48**	**37,37**	**104,10**	**758,81**
Всего				**21,48**	**37,37**	**104,10**	**758,81**