Утверждаю

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

/Лозинская Г.В./

# МЕНЮ

**14 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 | 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 | 219 | ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 165/30 | 13,43 | 15,27 | 8,95 | 227,27 |
| 2008 | | БЛИНЧИКИ С ВАРЁНОЙ СГУЩЕНКОЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) | 120 | 5,50 | 7,80 | 35,00 | 232,20 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,22 | 0,11 | 14,11 | 65,21 |
| **Итого** | | | | **21,23** | **28,88** | **76,14** | **670,68** |
| **Всего** | | | | **21,23** | **28,88** | **76,14** | **670,68** |

## 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 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 4,10 | 9,12 | 10,27 | 167,47 |
| 2012 | 265 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 90 | 13,40 | 10,45 | 10,77 | 202,44 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3,70 | 7,46 | 52,70 | 223,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,20 | 0,00 | 14,52 | 88,05 |
| 2008 | | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 125,78 |
| **Итого** | | | | **25,86** | **27,49** | **108,84** | **815,13** |
| **Всего** | | | | **25,86** | **27,49** | **108,84** | **815,13** |