

Утверждаю

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



/Лозинская Г.В./

## МЕНЮ

21 апреля 2026 г.

### ШКОЛА ЗАВТРАК

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		*ФРУКТЫ	113	0,33	0,33	8,14	44,79
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	4,61	0,08	53,76
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,56	0,70	14,04	70,20
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ДЖЕМОМ	240	25,46	18,49	48,91	465,66
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	10,00	38,88
<b>Итого</b>				<b>27,65</b>	<b>24,24</b>	<b>81,17</b>	<b>673,29</b>
<b>Всего</b>				<b>27,65</b>	<b>24,24</b>	<b>81,17</b>	<b>673,29</b>

### ШКОЛА ОБЕД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2008		* ОВОЩИ ( ПО СЕЗОНУ)	53	0,43	0,05	1,34	7,47
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,08	8,08	19,91	126,79
2018	69	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	90	4,26	7,98	6,28	113,78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,07	9,31	25,25	208,89
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,14	25,80	105,71
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,15	0,29	13,74	90,56
<b>Итого</b>				<b>14,13</b>	<b>25,85</b>	<b>92,32</b>	<b>653,20</b>
<b>Всего</b>				<b>14,13</b>	<b>25,85</b>	<b>92,32</b>	<b>653,20</b>