

Утверждаю

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



/Лозинская Г.В./

## МЕНЮ

24 февраля 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             |               | ЧОКОПАЙ                                  | 30     | 1,53              | 2,43         | 18,78        | 81,24                   |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 7      | 0,07              | 4,46         | 0,07         | 55,80                   |
| 2008             |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 31     | 1,56              | 0,70         | 14,04        | 70,20                   |
| 2008             | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 195/30 | 17,95             | 15,68        | 43,66        | 355,95                  |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200    | 0,22              | 0,11         | 14,11        | 65,21                   |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>21,33</b>      | <b>23,38</b> | <b>90,66</b> | <b>628,40</b>           |
| <b>Всего</b>     |               |  |        | <b>21,33</b>      | <b>23,38</b> | <b>90,66</b> | <b>628,40</b>           |

### ШКОЛА ОБЕД

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда               | Выход | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------|----------------------------------|-------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                  |               |                                  |       | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                         |
| <b>Обед</b>      |               |                                  |       |                   |              |               |                         |
| 2008             | 76            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,    | 250   | 4,08              | 8,08         | 19,92         | 126,83                  |
| 2011             | 280           | ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ     | 90    | 5,94              | 17,03        | 8,76          | 212,39                  |
| 2008             | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 150   | 5,00              | 4,00         | 43,40         | 165,00                  |
| 2008             | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 200   | 0,14              | 0,14         | 25,80         | 105,71                  |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45    | 2,98              | 0,40         | 19,08         | 125,78                  |
| <b>Итого</b>     |               |                                  |       | <b>18,14</b>      | <b>29,65</b> | <b>116,96</b> | <b>735,71</b>           |
| <b>Всего</b>     |               |                                  |       | <b>18,14</b>      | <b>29,65</b> | <b>116,96</b> | <b>735,71</b>           |