

Утверждаю

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



/Лозинская Г.В./

## МЕНЮ

27 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             |               | *ФРУКТЫ                                | 183   | 1,46              | 0,37         | 13,73        | 69,54                   |
| 2008             |               | ДЕСЕРТ ХИППО ( ПРОМ. ПР-ВА)            | 32    | 1,00              | 5,00         | 13,00        | 120,00                  |
| 2008             | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 13    | 3,08              | 3,92         | 0,00         | 48,27                   |
| 2008             | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 50    | 3,47              | 2,97         | 23,76        | 120,78                  |
| 2008             | 190           | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 250   | 5,91              | 6,39         | 19,56        | 167,52                  |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 200   | 4,00              | 2,22         | 15,55        | 90,66                   |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>18,92</b>      | <b>20,87</b> | <b>85,60</b> | <b>616,77</b>           |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>18,92</b>      | <b>20,87</b> | <b>85,60</b> | <b>616,77</b>           |

### ШКОЛА ОБЕД

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------|---|-------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|                  |               |   |       | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                         |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |                   |              |              |                         |
| 2008             | 91            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250   | 6,85              | 10,39        | 23,62        | 200,97                  |
| 2012             | 305           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 85    | 15,83             | 10,89        | 12,11        | 208,78                  |
| 2008             | 131           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                             | 150   | 7,12              | 6,01         | 21,53        | 136,16                  |
| 2008             | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200   | 0,31              | 0,14         | 23,71        | 98,55                   |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 36    | 2,38              | 0,32         | 15,26        | 100,62                  |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>32,49</b>      | <b>27,75</b> | <b>96,23</b> | <b>745,08</b>           |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>32,49</b>      | <b>27,75</b> | <b>96,23</b> | <b>745,08</b>           |