Утверждаю

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

/Лозинская Г.В./

# МЕНЮ

**28 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 | 4,70 | 0,08 | 54,88 |
| 2008 | | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 34 | 1,72 | 0,77 | 15,48 | 77,40 |
| 2012 | 219 | ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 165/30 | 13,41 | 15,16 | 8,93 | 226,16 |
| 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** | | | | **20,93** | **28,54** | **73,60** | **655,85** |
| **Всего** | | | | **20,93** | **28,54** | **73,60** | **655,85** |

## ШКОЛА ОБЕД

| Сборник рецеп- | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | | * ОВОЩИ ( ПО СЕЗОНУ) | 55 | 0,44 | 0,06 | 1,38 | 7,72 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 4,10 | 9,12 | 10,27 | 167,47 |
| 2012 | 265 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 85 | 12,86 | 10,03 | 10,34 | 194,34 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3,89 | 7,83 | 55,34 | 234,15 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,20 | 0,00 | 14,52 | 88,05 |
| 2008 | | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ | 39 | 2,59 | 0,35 | 16,60 | 109,43 |
| **Итого** | | | | **25,08** | **27,39** | **108,45** | **801,16** |
| **Всего** | | | | **25,08** | **27,39** | **108,45** | **801,16** |