Утверждаю

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

/Лозинская Г.В./

# МЕНЮ

**29 октября 2026 г.**

## ШКОЛА ЗАВТРАК

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценно |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0,08 | 4,56 | 0,08 | 57,00 |
| 2008 | | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 39 | 1,98 | 0,89 | 17,82 | 89,10 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 95 | 13,95 | 15,50 | 3,37 | 271,81 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 175 | 5,78 | 3,47 | 28,90 | 173,40 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,22 | 0,11 | 14,11 | 65,21 |
| **Итого** | | | | **22,01** | **24,53** | **64,28** | **656,52** |
| **Всего** | | | | **22,01** | **24,53** | **64,28** | **656,52** |

## ШКОЛА ОБЕД

| Сборник рецеп- | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ | 250 | 4,77 | 7,45 | 19,21 | 163,24 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ | 95 | 11,77 | 11,66 | 45,48 | 285,69 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,13 | 5,45 | 30,60 | 98,06 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,76 | 0,04 | 23,59 | 97,09 |
| 2008 | | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ | 50 | 3,28 | 0,44 | 20,99 | 138,36 |
| **Итого** | | | | **23,71** | **25,04** | **139,87** | **782,44** |
| **Всего** | | | | **23,71** | **25,04** | **139,87** | **782,44** |