

Организация АО «Школьный комбинат»  
МЕНЮ для питания учащихся  
МБОУ школа №

Утверждаю

(подпись директора, ФИО)

Дата «14» ноября 2025 года

День 10-ый Неделя вторая

|       |           |      |
|-------|-----------|------|
| Школа | Отд./корп | День |
|       |           | 10   |

| Прием пищи                             | Раздел        | № рец.  | Блюдо                                          | Выход, г | Цена  | Калорийн | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------------------------------------|---------------|---------|------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|-------|----------|
| Завтрак 1-4 классы                     | овощи         | 45      | Салат из белокочанной капусты                  | 60       | 5,52  | 80,28    | 0,91  | 5,72  | 4,57     |
|                                        | горячее блюдо | 290/331 | Птица, тушенная в соусе                        | 60/50    | 51,17 | 168,3    | 13,14 | 11,14 | 3,87     |
|                                        | гарнир        | 303     | Каша вязкая гречневая                          | 150      | 11,95 | 145,5    | 4,58  | 5,01  | 20,52    |
|                                        | хлеб белый    | ПР      | Хлеб пшеничный                                 | 40       | 2,88  | 93,6     | 3,04  | 0,36  | 19,88    |
|                                        | хлеб чёрн.    | ПР      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 31       | 2,22  | 50,6     | 1,27  | 0,13  | 11       |
|                                        | гор. напиток  | 377     | Чай с сахаром и лимоном.                       | 200/10/7 | 4,31  | 56       | 0,2   | 0     | 13,6     |
|                                        |               |         | ИТОГО:                                         | 580      | 78,05 | 594,28   | 23,14 | 22,36 | 73,44    |
| Завтрак льготные категории 5-11 классы | овощи         | 45      | Салат из белокочанной капусты                  | 60       | 5,52  | 80,28    | 1,02  | 3     | 8,72     |
|                                        | горячее блюдо | 290/331 | Птица, тушенная в соусе                        | 60/50    | 51,17 | 168,3    | 13,14 | 11,14 | 3,87     |
|                                        | гарнир        | 303     | Каша вязкая гречневая                          | 150      | 11,95 | 145,5    | 4,58  | 6     | 20,52    |
|                                        | хлеб белый    | ПР      | Хлеб пшеничный                                 | 40       | 2,88  | 150,6    | 5,06  | 0,6   | 33,1     |
|                                        | хлеб чёрн.    | ПР      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20       | 1,44  | 71,3     | 2,04  | 0,36  | 15,5     |
|                                        | гор. напиток  | 377     | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/10/7 | 4,31  | 56       | 0,2   | 0     | 13,6     |
|                                        |               |         | ИТОГО:                                         | 580      | 77,27 | 671,98   | 26,04 | 21,1  | 95,31    |
| Обед 2 смена 1-4 классы                | овощи         | 45      | Салат из белокочанной капусты                  | 60       | 5,52  | 98,52    | 1,02  | 3     | 5,07     |
|                                        | 1 блюдо       | 82      | Борщ с капустой и картофелем                   | 200      | 10,39 | 83       | 1,44  | 3,94  | 8,75     |
|                                        | горячее блюдо | 239/331 | Тефтели рыбные с соусом сметан с томатом 50/25 | 75       | 27,13 | 114,4    | 6,2   | 6     | 8,8      |
|                                        | гарнир        | 312     | Пюре картофельное                              | 150      | 22,27 | 137,25   | 3,06  | 4,8   | 20,44    |
|                                        | хлеб белый    | ПР      | Хлеб пшеничный                                 | 44       | 3,18  | 143,7    | 4,03  | 0,48  | 26,34    |
|                                        | хлеб чёрн.    | ПР      | Хлеб рж.-пшеничный                             | 30       | 2,16  | 79,2     | 2,64  | 0,48  | 15,84    |
|                                        | напиток       | 342     | Компот из свежих плодов                        | 200      | 7,40  | 114,6    | 0,16  | 0,2   | 27,88    |
|                                        |               |         | ИТОГО:                                         | 748      | 78,05 | 770,67   | 18,55 | 18,9  | 113,12   |

|                                                 |                       |         |                                          |       |        |        |       |       |        |
|-------------------------------------------------|-----------------------|---------|------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Обед<br>льготные<br>категории                   | овощи                 | 46      | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100   | 11,50  | 101,94 | 2,08  | 6,38  | 14,85  |
|                                                 | 1 блюдо               | 82      | Борщ с капустой и картофелем и сметаной  | 250/5 | 13,21  | 103,75 | 1,8   | 4,96  | 10,93  |
|                                                 | горячее блюдо         | 239/968 | Тефтели рыбные с основ красным соусом    | 75/30 | 38,91  | 169,45 | 12,41 | 6,09  | 16,19  |
|                                                 | гарнир                | 312     | Пюре картофельное                        | 180   | 26,67  | 164,7  | 3,68  | 5,77  | 24,53  |
|                                                 | хлеб белый            | ПР      | Хлеб пшеничный                           | 70    | 5,04   | 189    | 5,6   | 1,75  | 37,1   |
|                                                 | хлеб чёрн.            | ПР      | Хлеб рж.-пшеничн.                        | 46    | 3,31   | 96,6   | 2,43  | 0,25  | 21     |
|                                                 | напиток               | 342     | Компот из свежих плодов                  | 200   | 7,40   | 114,6  | 0,16  | 0,2   | 27,88  |
| Полдник 1-4<br>классы<br>льготной<br>категории  |                       |         | ИТОГО ЗА ОБЕД:                           | 956   | 106,04 | 940,04 | 28,16 | 25,4  | 152,48 |
|                                                 | кисломолочный продукт | ПР      | Кисломолочный напиток                    | 200   | 45,00  | 107    | 5,8   | 5     | 9,6    |
|                                                 | мучное изделие        | 446     | Кекс "Столичный"                         | 100   | 33,05  | 420    | 6,09  | 18,45 | 57,41  |
|                                                 |                       |         | ИТОГО:                                   | 300   | 78,05  | 527,0  | 11,89 | 23,45 | 67,01  |
| Полдник 5-11<br>классы<br>льготной<br>категории | кисломолочный продукт | ПР      | Кисломолочный напиток                    | 200   | 45,00  | 107    | 5,8   | 5     | 9,6    |
|                                                 | мучное изделие        | 446     | Кекс "Столичный"                         | 100   | 33,05  | 420    | 6,09  | 18,45 | 57,41  |
|                                                 |                       |         | ИТОГО:                                   | 300   | 78,05  | 527    | 11,89 | 23,45 | 67,01  |

Зав. Производством

ФИО

Мед.работник

ФИО