
СОГЛАСОВАНО
 Начальник ЛДП при МБОУ СОШ № 30
 Е.А. Ларионова
 " 17 " марта 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
 директор МБОУ СОШ № 30
 И.В. Суркова
 " 17 " марта 2026 г.

МЕНЮ

17 марта 2026 год

	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Сыр твердый порциями	5	1,30	1,33	0,18	17,78	100
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	ИТОГО за приём пищи	540	15,35	14,76	74,10	494,64	
	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
Рассольник домашний		250	2,07	5,20	14,80	106,25	132
Картофельное пюре		150	2,20	3,13	8,67	149,67	174
Кнели рыбные припущенные		100	13,37	10,13	15,28	164,6	334
Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110	508
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Хлеб пшеничный		40	1,52	0,32	19,68	94	108
ИТОГО за приём пищи		840	22,78	19,32	100,29	702,52	
ИТОГО за день	1380	38,13	34,08	174,39	1197,16		

Зав.производством Амосова С. А.