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



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

МЕНЮ

18 марта 2026 год							
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или	150	15,63	16,00	2,96	262,58	2/6
	Горошек зеленый	60	1,90	1,96	3,96	40,98	1/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
	ИТОГО за приём пищи	500	23,42	27,85	50,94	592,58	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Гренки (сухарики)	20	1,82	0,19	11,81	56,4	34/2
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	35,20	299	370
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	ИТОГО за приём пищи	810	24,60	22,84	116,52	752,82	
	ИТОГО за день	1310	48,02	50,69	167,46	1345,4	

Зав.производством Амосова С. А.