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



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

МЕНЮ

20 марта 2026 год							
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
	Каша из пшена и риса	230	7,13	11,04	31,05	253	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	ИТОГО за приём пищи	510	12,83	14,92	67,53	454,40	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Суп с крупой	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Биточки (котлеты) мясные паровые	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	ИТОГО за приём пищи	780	23,34	23,81	104,72	768,62	
	ИТОГО за день	1290	36,17	38,73	172,25	1223,02	

Зав.производством Амосова С. А.