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



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

МЕНЮ

19 марта 2026 год

	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	250	10,68	13,52	39,36	321,85	247
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	ИТОГО за приём пищи	500	16,20	16,99	71,67	504,61	
ОБЕД	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Суп картоф. С бобовыми	200	4,57	3,01	17,54	115,92	144
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Мясо кур отварное в соусе	100	9,25	11,25	3,42	160	144
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Компот из ягод или фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	ИТОГО за приём пищи	770	24,89	21,99	109,78	765,17	
	ИТОГО за день	1270	52,61	38,98	181,45	1269,78	

Зав.производством Амосова С. А.