

\*\*\*\*\*

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



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

**МЕНЮ**

*21 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	7,54	14,62	32,40	279,4	268
	Чай из сухой смеси с	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	<b>ИТОГО за приём пищи</b>	<b>535</b>	<b>16,05</b>	<b>19,43</b>	<b>73,92</b>	<b>526,86</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Щи из свежей капусты с	200	1,40	3,98	6,22	60,6	142
	Картофельное пюре	150	3,30	4,11	22,72	141,48	3/3
	Биточки (котлеты) мясные паровые	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	<b>ИТОГО за приём пищи</b>	<b>760</b>	<b>28,59</b>	<b>20,32</b>	<b>119,61</b>	<b>778,02</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1295</b>	<b>40,80</b>	<b>27,69</b>	<b>191,31</b>	<b>1180,6</b>		

Зав.производством Амосова С. А.