



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ СОШ

№ 0. *Ирина В. Андреева*



УТВЕРЖДАЮ:  
 ИП Кокина И.Г.  
 ИРИНА  
 ГЕНАДЬЕВНА

Меню на 5 марта 2026г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛ		Цена	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>Завтрак</b>												
Омлет	160	210	16,71	21,93	17,98	23,59	3,12	4,10	241,14	316,49	110,06	125,09
Фрукты по сезонности												
	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,0	47,00		
Какао на молоке/чай	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	20,43	20,43	127,0	127,00		
Сахар порционный	200/5	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	19,95	19,95		
Хлебная корзина	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>	<b>25,24</b>	<b>31,96</b>	<b>31,72</b>	<b>37,92</b>	<b>64,28</b>	<b>75,53</b>	<b>647,14</b>	<b>774,89</b>		
<b>Обед</b>												
Огурцы соленые	20	35	0,16	0,28	0,02	0,04	0,34	0,60	2,60	4,55	177,42	204,40
Свекла отварная	20	35	0,31	0,55	0,02	0,04	1,84	3,23	8,80	15,41		
Морковь свежая/ Кукуруза консервированная	20	35	0,26	0,46	0,02	0,04	1,38	2,42	7,00	12,25		
Масло растительное	8	8	0,00	0,00	7,99	7,99	0,00	0,00	71,92	71,92		
Суп гороховый	200	250	10,23	12,78	4,28	5,35	22,11	27,64	159,09	198,86		
Пельмени отварные	240	280	22,82	26,62	29,66	34,60	48,80	56,93	447,41	521,98		
Сок/ Компот вишневый	200	200	1,0/ 0,16	1,0/ 0,16	0,20/ 0,04	0,20/ 0,04	20,20/ 16,11	20,20/ 16,11	92,0/ 66,26	66,26		
Хлебная корзина	80	80	5,24	5,24	1,60	1,60	40,32	40,32	197,60	197,60		
<b>Итого за обед:</b>	<b>788,0</b>	<b>923</b>	<b>39,18</b>	<b>46,09</b>	<b>43,63</b>	<b>49,69</b>	<b>130,90</b>	<b>147,23</b>	<b>960,68</b>	<b>1088,82</b>		
<b>Полдник</b>												
Запеканка морковная с творогом с	150/20		14,50		15,94		29,56		315,00		60,00	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98			
<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>		<b>14,50</b>		<b>15,94</b>		<b>35,55</b>		<b>338,98</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1523</b>	<b>78,9</b>	<b>78,1</b>	<b>91,3</b>	<b>87,6</b>	<b>230,7</b>	<b>222,8</b>	<b>1946,8</b>	<b>1863,7</b>		

Зав.Производством (повар) *Исламова Т.Д.*  
 Социальный педагог *Кедровина Т.В.*  
 Медицинский работник *Трушина А.А.*