

8 день

Утверждаю:

Заведующая структурным  
подразделением  
Капралихинской ООШ

А.А. Ульянов

16 марта 2026г.

| меню для зала на 2026г.                                 |                   |             |             |              |               |           |
|---------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| Наименование блюда                                      | Химический состав |             |             |              |               | цена, руб |
|                                                         | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал      |           |
| <b>Завтрак</b>                                          |                   | <b>26,7</b> | <b>24,5</b> | <b>73,3</b>  | <b>620,0</b>  |           |
| Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод | 200               | 16,2        | 17,1        | 26,2         | 324           |           |
| Соус из свежих ягод                                     | 100               | 0,6         | 0,2         | 16,3         | 69            |           |
| Бутерброд с сыром                                       | 30/20             | 7,1         | 4,7         | 14,9         | 130           |           |
| Чай с молоком                                           | 200               | 2,8         | 2,5         | 15,9         | 97,0          |           |
| <b>Обед</b>                                             |                   | <b>25,7</b> | <b>36,6</b> | <b>131,8</b> | <b>959,0</b>  |           |
| Салат из свеклы с солеными огурцами                     | 100               | 1,2         | 5,0         | 6,5          | 76,0          |           |
| или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным      | 100               | 0,9         | 5,0         | 3,1          | 61,0          |           |
| Суп с макаронными изделиями с птицей                    | 250/15            | 4,9         | 4,8         | 16,4         | 128,0         | 16.86     |
| Гуляш                                                   | 100               | 11,0        | 14,3        | 5,5          | 195,0         | 59.10     |
| Каша гречневая вязкая отварная                          | 180               | 4,8         | 6,1         | 29,2         | 191,0         | 6.66      |
| Сок в ассортименте                                      | 200               | 0,3         | 0,0         | 22,0         | 89,0          | 19.00     |
| Хлеб пшеничный                                          | 60                | 1,2         | 0,6         | 26,4         | 116,0         | 6.08      |
| Хлеб ржаной                                             | 60                | 1,4         | 0,8         | 22,7         | 103,0         |           |
| <b>Полдник</b>                                          |                   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>   | <b>0</b>      | 107.70    |
|                                                         |                   |             |             |              |               |           |
|                                                         |                   |             |             |              |               |           |
|                                                         |                   |             |             |              |               |           |
|                                                         |                   |             |             |              |               |           |
| <b>ИТОГО:</b>                                           |                   | <b>52,4</b> | <b>61,1</b> | <b>205,1</b> | <b>1579,0</b> |           |

Повар-бригадир Сейменов С.