

5 день

Утверждаю:
Заведующая структурным
подразделением

Капразихинской ООШ

А.А. Ульянов

2026г.

меню для детей на 12.10.2026г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак		16,0	11,8	93,6	543,0		
Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	45.06	
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	49.30	
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	3.69	
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39		
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		
Фрукт в ассортименте	150	0,4	0,4	28,0	117		
Обед		28,2	30,0	136,4	929,0		
Салат витаминный	100	1,1	5,0	5,3	71,0		
или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61,0		
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134,0	34.42	
Рыба запеченная	100	15,5	12,9	3,1	191,0	80.25	
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176,0	13.87	
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138,0	21.00	
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116,0	5.16	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103,0		
Полдник		0,0	0,0	0,0	0	107.70	
ИТОГО:		44,2	41,8	230,0	1472,0		

Повар-бригадир Свейникова СВ