

4 день

Утверждаю:
Заведующая структурным
подразделением
Капралихинской ООШ

А.А. Ульянов

2026г.

Меню для детей на 09.10 2026г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		29,2	33,4	63,4	670,0	
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	118.14
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	21.50
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	10.82
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39,0	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34,0	
Фрукт в ассортименте	130	0,3	0,0	14,2	58,0	
Обед		30,5	35,4	107,1	869,0	
Салат из отварной моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66,0	13.40
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102,0	22.96
Курица запеченная	100	17,4	17,0	0,0	223,0	37.21
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191,0	8.39
Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	20.58
Хлеб пшеничный	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	0,0	101.70
ИТОГО:		59,7	68,8	170,5	1539,0	

Повар-бригадир Светлана Р. Св