

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ

# МЕНЮ

" 29 "

июня

2026г

УТВЕРЖДАЮ:  
ИИ Матюхина Н.А.

Матюхина Н.А.

День 1 (Понедельник)

Завтрак

ВЫХОД белки,г жиры,г углеводы,г калорийность,кк  
ал

|   |                                     |            |             |             |             |              |
|---|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 1 | Макароны с сыром                    | 200        | 15,1        | 13,6        | 49,0        | 379,0        |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200        | 4,4         | 4,0         | 16,4        | 119,6        |
| 3 | Фрукты свежие                       | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35,0         |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной              | 20         | 1,5         | 0,6         | 10,3        | 52,3         |
|   | <b>Итого:</b>                       | <b>520</b> | <b>21,8</b> | <b>18,4</b> | <b>83,2</b> | <b>585,9</b> |

Обед

|   |                                        |            |             |             |              |              |
|---|----------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 1 | Салат витаминный с растительным маслом | 60         | 0,6         | 2,5         | 6,2          | 49,8         |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем           | 200        | 1,7         | 3,0         | 9,3          | 71,3         |
| 3 | Котлеты рыбные                         | 100        | 15,2        | 3,5         | 16,6         | 158,8        |
| 4 | Пюре картофельное                      | 150        | 3,3         | 4,9         | 22,0         | 145,6        |
| 5 | Напиток вишневый                       | 200        | 0,0         | 0,0         | 20,6         | 82,5         |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной                 | 60         | 4,5         | 1,7         | 30,8         | 157,0        |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60         | 3,4         | 0,7         | 29,6         | 137,9        |
|   | <b>Итого:</b>                          | <b>146</b> | <b>28,7</b> | <b>16,3</b> | <b>135,1</b> | <b>802,9</b> |

Повар:

Создатель