



Утверждаю



Директор  
МОУ Ивановская СОШ  
Божков Ф.Н./

## МЕНЮ

8 апреля 2026 г.

| Сборник рецептур     | № техн. карты | Наименование блюда                       | Выход    | Цена, руб.   | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---------------|--|----------|--------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                      |               |  |          |              | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак 9:00</b>  |               |  |          |              |                   |              |               |                               |
| 2010                 | 34            | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ | 200/5    | 22,81        | 5,57              | 8,72         | 21,13         | 185,97                        |
| 2008                 |               | ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 70       | 26,05        | 5,32              | 3,71         | 37,59         | 205,80                        |
| 2010                 | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                  | 200/12/7 | 6,99         | 0,23              | 0,00         | 12,17         | 50,43                         |
| к/к                  | к/к           | СВЕЖИЙ ФРУКТ                             | 101      | 29,00        | 0,81              | 0,20         | 7,55          | 38,25                         |
| <b>Итого</b>         |               |  |          | <b>84,85</b> | <b>11,93</b>      | <b>12,63</b> | <b>78,44</b>  | <b>480,45</b>                 |
| <b>Завтрак 11:00</b> |               |  |          |              |                   |              |               |                               |
| 2010                 | 58            | ПЛОВ ОВОЩНОЙ                             | 190      | 10,50        | 4,99              | 5,52         | 49,87         | 269,57                        |
| 2010                 | 49            | РЫБА (ФИЛЕ ) ЗАПЕЧЕНАЯ                   | 100      | 44,16        | 16,28             | 6,77         | 4,06          | 142,61                        |
| 2011                 |               | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО      | 30       | 12,43        | 0,84              | 2,00         | 2,74          | 32,16                         |
| 2010                 | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/12   | 4,04         | 0,19              | 0,00         | 12,03         | 48,85                         |
| 2008                 |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30       | 0,85         | 1,98              | 0,36         | 11,88         | 59,40                         |
| 2008                 |               | ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 70       | 26,05        | 5,32              | 3,71         | 37,59         | 205,80                        |
| <b>Итого</b>         |               |  |          | <b>98,04</b> | <b>29,60</b>      | <b>18,36</b> | <b>118,17</b> | <b>758,39</b>                 |
| <b>Обед 12:45</b>    |               |  |          |              |                   |              |               |                               |
| 2011                 | 102           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ              | 250      | 13,84        | 8,49              | 5,64         | 27,49         | 194,96                        |
| 2010                 | 58            | ПЛОВ ОВОЩНОЙ                             | 190      | 10,58        | 5,02              | 5,84         | 50,05         | 273,37                        |
| 2010                 | 49            | РЫБА (ФИЛЕ ) ЗАПЕЧЕНАЯ                   | 100      | 44,22        | 16,30             | 6,77         | 4,06          | 142,70                        |
| 2011                 |               | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО      | 30       | 12,33        | 0,83              | 1,84         | 2,41          | 29,38                         |
| 2011                 | 375           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С      | 200      | 7,21         | 0,26              | 0,00         | 23,43         | 93,71                         |
| 2008                 |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30       | 3,29         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         |
| 2008                 |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30       | 0,85         | 1,98              | 0,36         | 11,88         | 59,40                         |
| <b>Итого</b>         |               |  |          | <b>92,33</b> | <b>35,13</b>      | <b>21,32</b> | <b>134,74</b> | <b>872,12</b>                 |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*И.А.*

Микулина И.А.