

Утверждаю.

Директор школы:

Л. И. Филонова

Меню приготавливаемых блюд (12-16 лет)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Дата 2026						
Обед						
салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,5	170
гуляш	100	14,35	14,79	2,89	221	260
каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	679
чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,72	31,74	149,4	
Итого:	890	30,72	32,23	113,17	864,83	
Норма	800	27-31,5	27,6- 32,2	114,9- 134,05	816-952	