Утверждаю.
Директор школы: Л. И. Филонова

**Меню приготавливаемых блюд (12-16 лет)**

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя **1** День **1** **Дата** **2026** | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 17 |
| суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,25 | 16,33 | 134,75 | 206 |
| котлета | 100 | 14,2 | 11,4 | 13,0 | 214,0 | 608 |
| рожки отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688 |
| компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,33 | 110 | 859 |
| хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | |
| **Итого:** | 890 | 31,37 | 28,1 | 117,74 | 870,09 | |
| **Норма** | 800 | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 | |