

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 2 День 5 Дата 2026 |           |                  |           |              |                         |             |
| Обед                      |           |                  |           |              |                         |             |
| салат из свеклы           | 100       | 1,43             | 6,06      | 8,36         | 93,9                    | 33          |
| рассольник                | 250       | 2,1              | 5,11      | 16,59        | 120,75                  | 197         |
| капуста тушеная с мясом   | 280       | 26,56            | 19,26     | 8,25         | 328,74                  | 428         |
| компот из сухофруктов     | 200       | 0,04             | 0         | 24,76        | 94,20                   | 868         |
| хлеб ржано-пшеничный      | 60        | 4                | 0,72      | 31,74        | 149,4                   | б/н         |
| пирожок с повидлом        | 60        | 4                | 3,7       | 30,7         | 196,3                   | 401         |
| <b>Итого:</b>             | 950       | 38,13            | 34,85     | 120,4        | 983,29                  |             |
| <b>Норма:</b>             | 800       | 27-31,5          | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952                 |             |