

Утверждаю
 Зам. Директора МБО
 «Родниковская школа -гимназия»
 Кривохижина В.А.
 13.02.2026

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая молочная рисовая	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
Завтрак 2	Ряженка Конд.изделие	100 15/30	4,35 2,70 5,4	3,75 2,10 4,2	6,30 33,75 67,5	76 90 180	0,45	
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Суп картофельный на кур.бул.	150/180	1,704 1,874	2,056 2,262	12,098 13,308	73,64 81	8,25	
	Капуста тушёная с говядиной	150/200	3,13 3,96	5,56 7,42	14,38 18,98	120 158	33	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из шиповника, (сухофруктов)	150/180	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,6 102,72	0,36	
	Всего	490/620	9,602 11,214	8,291 8,72	72,334 85,478	403,84 467,32	13,61	-
	Полдник	Омлет натуральный	85/110	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043
	Молоко кипячёное	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Хлеб пшеничный	20	2,385	0,3	14,4	70,5		
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1	3	
	Всего	315/370	9,15 10,27	7,85 8,41	149,99	325,45 336,45	4,043	
	ИТОГО		45,798 55,879	38,761 46,632	206,422 271,876	1294,95 1507,50	25,567	-