

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

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н 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	
	<b>Всего</b>	<b>328/400</b>	<b>8,395 10,244</b>	<b>9,68 12,072</b>	<b>32,458 41,068</b>	<b>250,76 313,36</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Ряженка	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	<b>Всего</b>	<b>115/130</b>	<b>7,05 9,75</b>	<b>5,85 7,95</b>	<b>40,05 73,8</b>	<b>166 256</b>	<b>0,45</b>	
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	
	<b>Всего</b>	<b>490/620</b>	<b>9,602 11,214</b>	<b>8,291 8,72</b>	<b>72,334 85,478</b>	<b>403,84 467,32</b>	<b>13,61</b>	-
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	
	<b>Всего</b>	<b>315/370</b>	<b>9,15 10,27</b>	<b>7,85 8,41</b>	<b>149,99</b>	<b>325,45 336,45</b>	<b>4,043</b>	
ИТОГО			<b>45,798 55,879</b>	<b>38,761 46,632</b>	<b>206,422 271,876</b>	<b>1294,95 1507,50</b>	<b>25,567</b>	-