

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчугинская школа №1 имени Авраамова Георгия Николаевича»
Симферопольского района Республики Крым**

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ О.А.Лущик

«_____» _____ 2026

**Фактическое (ежедневное) меню
1 день**

	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергет. ценность, ккал.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Завтрак 1-4 классы (85,55 руб)	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	444,43
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	500	20,4	17,43	73,76	592,24
Обед 1-4 классы (100 руб)	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61
	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07
	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45
	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50
	Итого обед:	760	23,43	27,68	101,99	731,58
	Всего:	1260	43,87	45,11	175,75	1323,82
Завтрак 5-11 классы (90 руб)	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	20,82	19,74	49,41	522,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	560	24,3	20,47	86,09	694,17
Обед 5-11 классы (100 руб)	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68
	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	113,84
	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45
	Каша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60
	Итого обед:	910	27,47	33,54	124,03	867,25
	Всего:	1470	51,79	54,01	210,12	1561,42