

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Лущик

«\_\_\_\_\_» 2026

**Фактическое (ежедневное) меню  
8 день**

	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергет. ценность, ккал.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
<b>Завтрак 1-4 классы (85,55 руб)</b>	Плов из риса с курагой	200	5,02	13,60	55,76	368,00
	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,55</b>	<b>21,54</b>	<b>88,55</b>	<b>621,17</b>
<b>Обед 1-4 классы (100 руб)</b>	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48
	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14
	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36
	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>21,21</b>	<b>23,51</b>	<b>138,96</b>	<b>922,53</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>36,76</b>	<b>45,05</b>	<b>227,51</b>	<b>1543,70</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (90 руб)</b>	Плов из риса с курагой	220	5,52	14,96	61,34	404,80
	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,81</b>	<b>22,98</b>	<b>99,05</b>	<b>681,47</b>
<b>Обед 5-11 классы (100 руб)</b>	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80
	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93
	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36
	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>1010</b>	<b>25,13</b>	<b>29,40</b>	<b>163,54</b>	<b>1081,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1560</b>	<b>41,94</b>	<b>52,38</b>	<b>262,58</b>	<b>1763,37</b>