

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ О.А.Лущик

«_____» 2026

**Фактическое (ежедневное) меню
10 день**

	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергет. ценность, ккал.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Завтрак 1-4 классы (85,55 руб)	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45
	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20
	Итого завтрак:	510	16,2	15,9	85,2	578,4
Обед 1-4 классы (100 руб)	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	106,06
	Гречка по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	285,73
	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	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	830	17,82	24,35	125,18	750,62
	Всего:	1340	33,99	40,27	210,40	1329,03
Завтрак 5-11 классы (90 руб)	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00
	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45
	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20
	Итого завтрак:	600	18,4	16,6	100,5	661,1
Обед 5-11 классы (100 руб)	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,64	6,08	10,84	132,58
	Гречка по-купечески с мясом	250	9,63	15,71	36,51	285,73
	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	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	1000	20,72	27,86	149,15	883,28
	Всего:	1600	39,10	44,50	249,63	1544,40