

Меню по МКОУ «Прудентовская СШ»

Утверждаю: 

Директор школы: Куйшинова Т.С.

«20» января 2026 г

| 7 день      |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
| № рецептуры |               | Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|             |               |                                                                                                                 |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
| т.24/1996   | закуска       | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 60               | 0,9                 | 0,1  | 5,3      | 26                            |
| 580/2022    | горячее блюдо | Гуляш из мяса птицы                                                                                             | 100              | 8,4                 | 10,3 | 9,4      | 126                           |
| 309/2017    | гарнир        | Макаронные изделия отварные                                                                                     | 150              | 5,3                 | 6,2  | 35,3     | 221                           |
|             | гор.напиток   | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)                                     | 200              | 0,2                 | 0,0  | 15,0     | 58                            |
| 23/2022     | хлеб          | Хлеб из муки пшеничной                                                                                          | 30               | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                            |