

## МЕНЮ

на 18.03.2026  
по столовой СОШ № 4

## Меню для учащихся 1 - 4 классов Завтрак

| № рец. | Наименование Блюда         | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |       |          |
|--------|----------------------------|------------|------------|------------------|-------|-------|----------|
|        |                            |            |            | ккал             | белки | жиры  | углеводы |
| 16     | Салат из огурцов           | 60         |            | 40,38            | 0,46  | 3,65  | 1,43     |
| 520    | Картофельное пюре с маслом | 150        |            | 163,5            | 3,15  | 6,75  | 21,9     |
| 374    | Рыба тушеная с овощами     | 100        |            | 137              | 11,48 | 7,76  | 5,35     |
| тк     | Хлеб пшеничн\ ржан         | 50         |            | 118              | 3,7   | 0,53  | 24,15    |
| 63     | Компот из сухофруктов      | 200        |            | 124              | 0,6   | 0     | 31,4     |
|        |                            |            |            |                  |       |       |          |
|        | Итого                      |            | 131,87     | 582,88           | 19,39 | 18,69 | 84,23    |

## Меню для учащихся коррекционных классов, ОВЗ 1 - 4

| № рец. | Наименование блюд      | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |       |          |
|--------|------------------------|------------|------------|------------------|-------|-------|----------|
|        |                        |            |            | ккал             | белки | жиры  | углеводы |
| 302    | Каша рисовая молочная  | 200\10     |            | 218              | 3     | 8     | 31,6     |
| 659    | Котлета особая         | 60         |            | 184,2            | 8,94  | 12,72 | 8,28     |
| тк     | Хлеб пшеничный\ ржаной | 50         |            | 118              | 3,7   | 0,53  | 24,15    |
| 2      | Бутерброд с сыром      | 60         |            | 209              | 8,9   | 12,3  | 12,5     |
| 692    | Кофейный напиток       | 200        |            | 134              | 2,36  | 1,6   | 27,52    |
|        |                        |            |            |                  |       |       |          |
|        | Итого                  |            | 95,6       | 863,2            | 26,9  | 35,15 | 104,05   |

## Меню для учащихся 1 - 4 классов Обед

| № рец. | Наименование блюд                          | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |       |          |
|--------|--------------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|-------|----------|
|        |                                            |            |            | ккал             | белки | жиры  | углеводы |
| 16     | Салат из свежих огурцов                    | 60         |            | 40,38            | 0,46  | 3,65  | 1,43     |
| 132    | Рассольник Ленинградский с мясами сметаной | 220        |            | 157,6            | 8,85  | 5,92  | 16,37    |
| 374    | Рыба тушеная с овощами                     | 100        |            | 137              | 11,48 | 7,76  | 5,35     |
| 520    | Картофельное пюре с маслом                 | 150        |            | 163,5            | 3,15  | 6,75  | 21,9     |
| тк     | Хлеб ржан\ пшеничн                         | 50         |            | 118              | 3,7   | 0,53  | 24,15    |
| 639    | Компот из сухофруктов                      | 200        |            | 124              | 0,6   | 0     | 31,4     |
|        |                                            |            |            |                  |       |       |          |
|        |                                            |            | 148,3      | 740,48           | 28,24 | 24,61 | 100,6    |

## БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА

| № рец. | Наименование блюд                 | Выход, гр. | Цена, руб. | Пищевая ценность |       |       |          |
|--------|-----------------------------------|------------|------------|------------------|-------|-------|----------|
|        |                                   |            |            | ккал             | белки | жиры  | углеводы |
| 19     | Салат из свежих огурцов           | 60         |            | 40,38            | 0,46  | 3,65  | 1,43     |
| 374    | Рыба тушеная с овощами            | 100        |            | 137              | 11,48 | 7,76  | 5,35     |
| 520    | Картофельное пюре с маслом растит | 150        |            | 163,5            | 3,15  | 6,75  | 21,9     |
| 639    | Компот из сухофруктов             | 200        |            | 124              | 0,6   | 0     | 31,4     |
| тк     | Хлеб ржаной \ пшеничн             | 50         |            | 118              | 3,7   | 0,53  | 24,15    |
|        |                                   |            |            |                  |       |       |          |
|        |                                   |            | 131,87     | 582,88           | 19,39 | 18,69 | 84,23    |

Зав. столовой Демидова Л.В.  
Экономист Шумкова А.Р.