



3 сентября 2025 г.

Меню для обучающихся (7-11 лет)

Сборник рецептов	№ техн. карт	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
		Завтрак					
2022	к/к	Кукурузные хлопья с молоком	200	6,90	4,00	31,00	183,00
2012	392	Чай с сахаром	200	0,10	-	6,60	26,50
2008	12	Горячий бутерброд с варёной колбасой и сыром	60	6,60	7,20	14,30	148,00
УСП	040	Банан свежий	200	3,00	1,00	42,00	192,00
		<i>итого:</i>	660,00	16,60	12,20	93,90	549,50
		Обед					
2008	17	Салат зелёный с огурцом	60	0,60	6,10	1,20	62,40
2012	57	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	200/10/10	6,50	9,40	10,10	151,00
2008	315	Биточки рубленые из птицы	90	15,7	8,50	11,00	184,00
2008	364	Соус томатный	50	0,6	2,50	3,20	37,00
2008	331	Макароны отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
2008	442	Сок фруктовый	200	0,80	0,20	29,80	86,00
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	40	3,2	1,70	20,40	92,00
		<i>итого:</i>	810,00	32,90	33,20	107,00	803,40
		Ужин					
2008	281	Рулет мясной	90	13,40	10,10	6,10	171,00
2008	351	Овощное рагу	150	3,40	6,70	13,10	128,00
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,60	0,80	10,20	46,00
УСП	048	Компот из св. яблок	200	0,10	0,10	8,60	35,90
		<i>итого:</i>	460	18,5	17,7	38,0	380,9
		ИТОГО		68,00	63,00	238,90	1 734,20



3 сентября 2025 г.

Меню для обучающихся (12-18 лет)

Сборник рецептов	№ техн. карт	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
Завтрак							
2022	к/к	Кукурузные хлопья с молоком	200	6,90	4,00	31,00	183,00
2012	392	Чай с сахаром	200	0,10	-	6,60	26,50
2003	12	Горячий бутерброд с варёной колбасой и сыром	60	6,60	7,20	14,30	148,00
УСП	040	Банан свежий	200	3,00	1,00	42,00	192,00
		<i>итого:</i>	<i>660,00</i>	<i>16,60</i>	<i>12,20</i>	<i>93,90</i>	<i>549,50</i>
Обед							
2003	17	Салат зелёный с огурцом	100	1,10	10,10	2,90	104,00
2012	57	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	270	7,48	11,30	13,55	185,70
2003	315	Биточки из птицы	100	17,4	10,80	11,00	204,00
2003	364	Соус томатный	50	0,6	2,50	3,20	37,00
2003	331	Макароны отварные	180	6,60	5,70	38,00	230,00
2003	442	Сок фруктовый	200	0,80	0,20	29,80	86,00
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	4,30	1,80	23,60	114,00
		<i>итого:</i>	<i>950,00</i>	<i>38,28</i>	<i>42,40</i>	<i>122,05</i>	<i>960,70</i>
Ужин							
2003	281	Рулет мясной	100	15,00	11,20	6,80	190,00
2003	351	Овощное рагу	180	4,00	8,00	15,70	154,00
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,60	0,80	10,20	46,00
УСП	048	Компот из св. яблок	200	0,10	0,10	8,60	35,90
		<i>итого:</i>	<i>500,00</i>	<i>20,70</i>	<i>20,10</i>	<i>41,30</i>	<i>425,90</i>
ИТОГО				75,58	74,70	257,25	1 936,10