

8 октября 2025 г.

Утверждаю

Директор *Крошк* /Крошк О.С./**Меню для обучающихся (7-11 лет)**

| Сборник рецептов | № техн. карт | Наименование блюд              | Выход      | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энерг. цен.     |
|------------------|--------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                  |              | <b>Завтрак</b>                 |            |              |              |               |                 |
| 2008             | 444          | Оладьи с вареньем              | 170        | 9,90         | 8,30         | 55,80         | 334,40          |
| 2012             | 392          | Чай с сахаром                  | 200        | 0,10         | -            | 6,60          | 26,50           |
| УСП              | 060          | Йогурт                         | 125        | 3,50         | 3,10         | 5,60          | 70,60           |
| УСП              | 096          | Банан свежий                   | 200        | 3,00         | 1,00         | 42,00         | 192,00          |
|                  |              | <b>итого:</b>                  | <b>695</b> | <b>16,50</b> | <b>12,40</b> | <b>110,00</b> | <b>623,50</b>   |
|                  |              | <b>Обед</b>                    |            |              |              |               |                 |
| УСП              | 14           | Свежий помидор                 | 60         | 0,72         | 0,16         | 2,30          | 14,40           |
| 327              | 65           | Свекольник с птицей и сметаной | 200/20/10  | 8,00         | 10,50        | 14,50         | 171,60          |
| 2012             | 54-5м        | Котлеты из птицы .Соус         | 90/50      | 17,40        | 15,70        | 14,40         | 191,50          |
| 2008             | 324          | Каша вязкая (рис)              | 150        | 2,20         | 4,40         | 25,50         | 150,00          |
| УСП              | 044          | Компот из кураги               | 200        | 0,4          | 0,10         | 28,00         | 113,00          |
| УСП              | 056          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ.   | 40         | 3,2          | 1,70         | 20,40         | 92,00           |
|                  |              | <b>итого:</b>                  | <b>820</b> | <b>31,92</b> | <b>32,56</b> | <b>105,10</b> | <b>732,50</b>   |
|                  |              | <b>Ужин</b>                    |            |              |              |               |                 |
| 2020             | 54-4         | Перец болгарский в нарезке     | 50         | 0,65         | 0,08         | 2,40          | 12,80           |
| 2008             | 257          | Мясо тушёное                   | 100        | 15,50        | 16,50        | 2,80          | 220,00          |
| 2008             | 333          | Картофель отварной             | 150        | 2,90         | 4,70         | 23,50         | 148,00          |
| 2008             | 442          | Сок фруктовый                  | 200        | 1            | 0,30         | 20,20         | 86,00           |
| УСП              | 056          | Хлеб ржано-пшеничный обогащ.   | 20         | 1,60         | 0,80         | 10,20         | 46,00           |
|                  |              | <b>итого:</b>                  | <b>520</b> | <b>21,65</b> | <b>22,38</b> | <b>59,10</b>  | <b>512,80</b>   |
|                  |              | <b>ИТОГО</b>                   |            | <b>70,07</b> | <b>67,24</b> | <b>274,20</b> | <b>1 868,80</b> |

8 октября 2025 г.



Утверждаю

Директор *Крошка О.С.* /Крошка О.С./

## Меню для обучающихся (12-18 лет)

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюд              | Выход      | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энерг. цен.     |
|------------------|---------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                  |               | <b>Завтрак</b>                 |            |              |              |               |                 |
| 2008             | 444           | Оладьи с вареньем              | 175/25     | 13,60        | 12,60        | 85,30         | 509,00          |
| 2012             | 392           | Чай с сахаром                  | 200        | 0,10         | -            | 6,60          | 26,50           |
| УСП              | 060           | Йогурт                         | 125        | 3,50         | 3,10         | 5,60          | 70,60           |
| УСП              | 096           | Банан свежий                   | 200        | 3,00         | 1,00         | 42,00         | 192,00          |
|                  |               | <b>итого:</b>                  | <b>725</b> | <b>20,20</b> | <b>16,70</b> | <b>139,50</b> | <b>798,10</b>   |
|                  |               | <b>Обед</b>                    |            |              |              |               |                 |
| УСП              | 14            | Свежий помидор                 | 100        | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 24,00           |
| 2003             | 65            | Свекольник с птицей и сметаной | 250/20/10  | 9,10         | 10,60        | 17,65         | 209,80          |
| 2012             | 54-5м/364     | Котлеты из птицы               | 100        | 18,60        | 14,20        | 12,50         | 171,10          |
| 2003             | 364           | Соус томатный                  | 50         | 0,60         | 2,50         | 3,20          | 37,00           |
| 2003             | 324           | Каша вязкая (рис)              | 180        | 2,60         | 5,30         | 30,60         | 180,00          |
| УСП              | 044           | Компот из кураги               | 200        | 0,4          | 0,1          | 28            | 113             |
| УСП              | 056           | обогащ.                        | 50         | 4,3          | 1,80         | 23,60         | 114,00          |
|                  |               | <b>итого:</b>                  | <b>960</b> | <b>37,3</b>  | <b>34,5</b>  | <b>121,2</b>  | <b>821,9</b>    |
|                  |               | <b>Ужин</b>                    |            |              |              |               |                 |
| 2010             | 54-4          | Перец болгарский в нарезке     | 50         | 0,65         | 0,08         | 2,40          | 12,80           |
| 2008             | 257           | Мясо тушёное                   | 100        | 15,50        | 16,50        | 2,80          | 220,00          |
| 2008             | 333           | Картофель отварной             | 180        | 3,50         | 5,60         | 28,20         | 177,60          |
| 2008             | 434           | Молоко                         | 200        | 6            | 5,30         | 10,10         | 113,00          |
| УСП              | 056           | обогащ.                        | 50         | 4,3          | 1,80         | 23,60         | 114,00          |
|                  |               | <b>итого:</b>                  | <b>580</b> | <b>30,0</b>  | <b>29,3</b>  | <b>67,1</b>   | <b>637,4</b>    |
|                  |               | <b>ИТОГО</b>                   |            | <b>87,50</b> | <b>95,40</b> | <b>327,70</b> | <b>2 257,40</b> |