

10 сентября 2025 г.



Утверждаю

Директор /Крошка О.С./

Меню для обучающихся (7-11 лет)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
		Завтрак					
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
		итого:	695	16,50	12,40	110,00	623,50
		Обед					
УСП	14	Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,30	14,40
323	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
		итого:	820	31,92	32,56	105,10	732,50
		Ужин					
УСП	14	Солёный огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2012	39	Картофельная запеканка с мясом и сметанным соусом	210	10,50	15,50	35,10	346,90
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
		итого:	490	13,58	16,66	66,52	486,70
		ИТОГО		62,00	61,12	286,60	1 842,70

10 сентября 2025 г.

Директор /Крошка О.С./

Меню для обучающихся (12-18 лет)

Сборник рецептов	№ техн. карт	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
Завтрак							
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
		итого:	725	20,20	16,70	139,50	798,10
Обед							
УСП	14	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00
2008	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	19,20	16,70	15,70	208,10
2008	335	Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,30	169,20
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,30	29,80	86,00
УСП	056	обогащ.	50	4,3	1,80	23,60	114,00
		итого:	960	37,3	35,9	111,1	787,1
Ужин							
УСП	14	Солёный огурец	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2022	39	Картофельная запеканка с мясом и сметанным соусом	210	10,50	15,50	35,10	346,90
УСП	044	Компот из кураги	200	0,4	0,1	28	113
УСП	056	обогащ.	50	4,3	1,80	23,60	114,00
		итого:	560	16,00	17,00	88,40	586,90
		ИТОГО		73,50	95,40	338,95	2 172,10