

16 января 2026 г.



Утверждаю

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

Сборник рецептов	№ техн. карт	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
		Завтрак					
2008	210	Макароны с сыром	150	7,10	13,90	27,10	281,00
2012	392	Чай с сахаром	200	0,10	-	6,60	26,50
УСП	4	Бутерброд с яйцом варёным	50	6,30	4,10	14,50	117,50
УСП	040	Банан свежий	200	3,00	1,00	42,00	192,00
		<i>итого:</i>	600,00	16,50	19,00	90,20	617,00
		Обед					
2008	41	Салат витаминный	60	0,70	3,10	5,70	54,00
УСП	104	Бульон с гренками, птицей и зеленью петрушки	200/20/20/1	8,00	1,60	16,40	112,70
2008	307/371	Птица отварная. Соус	140	16,7	20,70	6,50	197,00
2008	325	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,30	20,20	86,00
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	4,3	1,80	23,60	114,00
		<i>итого:</i>	600	34,40	33,80	105,20	766,70
		Ужин					
2012	276	Жаркое по-домашнему	200	23,30	23,30	22,50	288,00
УСП	181	Напиток лимонный	200	0,11	-	7,30	32,30
УСП	056	Хлеб рж.-пш. обогащ.	20	1,60	0,80	10,20	46,00
		<i>итого:</i>	420	25,0	24,1	40,0	366,3
		ИТОГО		75,90	76,80	235,00	1750,00

16 января 2026 г.



Утверждаю

Директор

/Крошка О.С./

Меню для обучающихся (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
		Завтрак					
2008	210	Макароны с сыром	200	9,40	21,20	36,10	375,00
УСП	4	Бутерброд с яйцом варёным	60	6,90	4,90	17,40	141,10
2012	392	Чай с сахаром	200	0,10	-	6,60	26,50
УСП	010	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,00
		<i>итого:</i>	<i>660</i>	<i>17,2</i>	<i>26,9</i>	<i>79,7</i>	<i>630,6</i>
		Обед					
2008	41	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00
УСП	104	Бульон с гренками, птицей и зеленью петрушки	271	9,66	1,93	19,80	136,00
2008	307/371	Птица отварная. Соус	100	18,6	14,20	3,60	234,00
2008	325	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00
2008	442	Сок фруктовый	200	0,80	0,20	29,80	86,00
УСП	056	Хлеб рж.-пш. обогащ.	50	4,30	1,60	23,60	114,00
		<i>итого:</i>	<i>871</i>	<i>38,26</i>	<i>29,43</i>	<i>119,10</i>	<i>863,00</i>
		Ужин					
2012	276	Жаркое по- домашнему	200	23,30	23,30	22,50	288,00
УСП	181	Напиток лимонный	200	0,11	-	7,30	32,30
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,60	0,80	10,20	46,00
		<i>итого:</i>	<i>420</i>	<i>25,01</i>	<i>24,10</i>	<i>40,00</i>	<i>366,30</i>
		ИТОГО		80,47	80,43	238,80	1859,90