



16 сентября 2026 г.

## Меню для обучающихся (7-11 лет)

| Сборник рецептур | № технол.карты | Наименование блюд                              | Выход         | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Энерг.цен.      |
|------------------|----------------|------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                  |                | <b>Завтрак</b>                                 |               |              |              |               |                 |
| 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          |
| 2020             | 96             | 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>   |
|                  |                | <b>Обед</b>                                    |               |              |              |               |                 |
| 2008             | 23             | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 60            | 0,50         | 6,00         | 1,70          | 63,60           |
| 2012             | 57             | Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной | 220           | 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            | Вермишель отварная                             | 150           | 5,50         | 4,80         | 31,30         | 191,00          |
| 2022             | 44             | Компот из кураги                               | 200           | 0,40         | 0,10         | 28,00         | 113,00          |
| 2022             | 21             | Хлеб ржано-пшеничный обогащ.                   | 40            | 2,6          | 0,40         | 17,00         | 81,60           |
|                  |                | <i>итого:</i>                                  | <i>810</i>    | <i>31,80</i> | <i>31,70</i> | <i>102,30</i> | <i>821,20</i>   |
|                  |                | <b>Ужин</b>                                    |               |              |              |               |                 |
| 2020             | 54-11          | Плов из отварного мяса                         | 200           | 15,30        | 14,70        | 38,60         | 348,30          |
| 2008             | 442            | Сок фруктовый                                  | 200           | 1,00         | 0,20         | 19,80         | 86,00           |
| 2022             | 21             | Хлеб ржано-пшеничный обогащ.                   | 40            | 2,60         | 0,40         | 17,00         | 81,60           |
|                  |                | <i>итого:</i>                                  | <i>440</i>    | <i>18,9</i>  | <i>15,3</i>  | <i>75,4</i>   | <i>515,9</i>    |
|                  |                | <b>ИТОГО</b>                                   |               | <b>67,30</b> | <b>59,20</b> | <b>271,60</b> | <b>1 886,60</b> |

16 сентября 2026 г.

## Меню для обучающихся (12-18 лет)

| Сборник рецептур | № технол. карт | Наименование блюд                              | Выход         | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энерг. цен.     |
|------------------|----------------|------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>   |                |                                                |               |              |              |               |                 |
| 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          |
| 2020             | 040            | Банан свежий                                   | 200           | 3,00         | 1,00         | 42,00         | 192,00          |
|                  |                | <b>итого:</b>                                  | <b>660,00</b> | <b>16,60</b> | <b>12,20</b> | <b>93,90</b>  | <b>549,50</b>   |
| <b>Обед</b>      |                |                                                |               |              |              |               |                 |
| 2008             | 23             | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 100           | 0,90         | 10,10        | 2,90          | 106,00          |
| 2012             | 57             | Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной | 270           | 7,48         | 11,30        | 13,55         | 185,70          |
| 2008             | 315            | Биточки из птицы                               | 100           | 17,4         | 10,80        | 11,00         | 204,00          |
| 2008             | 364            | Соус томатный                                  | 50            | 0,6          | 2,50         | 3,20          | 37,00           |
| 2008             | 331            | Макароны отварные                              | 180           | 6,60         | 5,70         | 38,00         | 230,00          |
| 2008             | 442            | Сок фруктовый                                  | 200           | 0,80         | 0,20         | 29,80         | 86,00           |
| 2022             | 21             | Хлеб ржано-пшеничный обогащ.                   | 50            | 3,20         | 0,50         | 21,30         | 102,00          |
|                  |                | <b>итого:</b>                                  | <b>950,00</b> | <b>36,98</b> | <b>41,10</b> | <b>119,75</b> | <b>950,70</b>   |
| <b>Ужин</b>      |                |                                                |               |              |              |               |                 |
| 2020             | 54-11          | Плов из отварного мяса                         | 200           | 15,30        | 14,70        | 38,60         | 348,30          |
| 2022             | 44             | Компот из кураги                               | 200           | 0,40         | 0,10         | 28,00         | 113,00          |
| 2022             | 21             | Хлеб ржано-пшеничный обогащ.                   | 50            | 3,20         | 0,50         | 21,30         | 102,00          |
|                  |                | <b>итого:</b>                                  | <b>450,00</b> | <b>18,90</b> | <b>15,30</b> | <b>87,90</b>  | <b>563,30</b>   |
| <b>ИТОГО</b>     |                |                                                |               | <b>72,48</b> | <b>68,60</b> | <b>301,55</b> | <b>2 063,50</b> |