

20 января 2026 г.

Утверждаю

Директор *Крошка О.С.* /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					
2011	235	Пудинг из творога (запечённый)	150	22,70	16,10	27,10	382,00
2020	54-8	Какао со сгущённым молоком	200	3,50	3,40	22,30	133,40
2008	1	Бутерброд с маслом	30	1,30	10,00	9,00	132,00
УСП	052	Мандарин свежий	150	1,20	0,30	11,20	57,00
		<i>итого:</i>	530	28,70	29,80	69,60	704,40
		Обед					
2008	22	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,20	2,00	65,00
2012	81	Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	200/10/20	5,99	4,50	23,30	156,60
2012	277	Гуляш из отварного мяса	100	17,40	17,10	3,50	237,00
2008	324	Каша гречневая вязкая	150	2,20	4,40	25,50	150,00
2008	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	20,20	86,00
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	40	3,2	1,70	20,40	92,00
УСП	004	Батон обогащ.	30	2,2	0,8	15,4	78,6
		<i>итого:</i>	810	32,59	35,00	110,30	865,20
		Ужин					
2022	252	Мясо отварное. Соус	100	12,50	8,40	-	127,00
2008	333	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00
2012	392	Чай с сахаром	200	0,10	-	6,60	26,50
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,60	0,80	10,20	46,00
УСП	122	Вафли	30	2,30	2,90	16,70	93,80
		<i>итого:</i>	500	19,4	16,8	57,0	441,3
		ИТОГО		80,69	81,60	236,90	2 010,90

20 января 2026 г.

Утверждаю

Директор *Крошка* /Крошка О.С./**Меню для обучающихся (12-18 лет)**

Сборник рецептов	№ технол. карты	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
		Завтрак					
2011	235	Пудинг из творога(запечённый)	150	22,70	16,10	27,10	382,00
2020	54-8	Какао со сгущённым молоком	200	3,50	3,40	22,30	133,40
2008	1	Бутерброд с маслом	40	1,60	13,40	12,00	176,00
УСП	052	Свежий мандарин	180	1,40	0,40	13,40	68,40
		<i>итого:</i>	570	29,2	33,30	74,8	759,8
		Обед					
2008	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,30	109,00
2012	81	Суп картофельный с горохом, мясом и гренками	270	7,35	4,80	25,20	169,20
2012	277	Гуляш из отварного мяса	100	17,40	17,10	3,50	237,00
2008	324	Каша гречневая вязкая	180	2,60	5,30	30,60	180,00
2008	442	Сок яблочный	200	1,00	0,30	20,20	86,00
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	4,30	1,80	23,60	114,00
УСП	004	Батон обогащ.	30	2,2	0,8	15,4	78,6
УСП	122	Вафли	30	2,30	2,90	16,70	93,80
		<i>итого:</i>	960	38,2	43,2	138,5	1067,6
		Ужин					
2022	252	Мясо отварное. Соус	100	12,50	8,40	-	127,00
2008	333	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00
2012	392	Чай с сахаром	200	0,10	-	6,60	26,50
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	4,30	1,80	23,60	114,00
		<i>итого:</i>	500	19,8	14,9	53,7	415,5
		ИТОГО		99,20	91,40	267,00	2 242,90