



## МЕНЮ

на 13.03.2026г

| ЗАВТРАК для обучающихся<br>возрастной группы 7-11 лет                                                                                        | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Калорий<br>ность | № по<br>сборнику<br>рецептур        | Цена<br>руб |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|------------------|-------------------------------------|-------------|
| <b>ВАРИАНТ-5</b>                                                                                                                             |            |             |             |                |                  |                                     |             |
| Овощи по сезону (огурец свежий,<br>помидор свежий, капуста квашеная,<br>огурец соленый, помидор соленый,<br>свекла отварная, икра из свеклы) | 60         | 1,3         | 0,4         | 7,7            | 37,0             | ТТК<br>1,2,3,4,<br>78/2021<br>/2004 |             |
| Плов из птицы                                                                                                                                | 200        | 15,4        | 19,0        | 31,5           | 385,0            | 492/200<br>4                        |             |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                                                  | 200        | 0,1         | 0,0         | 28,2           | 95               | 388/201<br>1                        |             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                               | 40         | 2,2         | 0,2         | 14,6           | 69               | ТТК №<br>6                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                                  | <b>500</b> | <b>19,0</b> | <b>19,6</b> | <b>82,0</b>    | <b>586</b>       |                                     |             |
| <b>ЗАВТРАК для обучающихся<br/>возрастной группы 12-18 лет</b>                                                                               |            |             |             |                |                  |                                     |             |
| <b>ВАРИАНТ-5</b>                                                                                                                             |            |             |             |                |                  |                                     |             |
| Овощи по сезону (огурец свежий,<br>помидор свежий, капуста квашеная,<br>огурец соленый, помидор соленый,<br>свекла отварная, икра из свеклы) | 100        | 2,2         | 0,7         | 12,8           | 30               | ТТК<br>1,2,3,4,<br>78/2021<br>/2004 |             |
| Плов из птицы                                                                                                                                | 230        | 16,1        | 21,9        | 34,7           | 442              | 492/200<br>4                        |             |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                                                  | 200        | 0,1         | 0,0         | 28,2           | 95               | 388/201<br>1                        |             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                               | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5           | 92               | ТТК №<br>6                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                                  | <b>570</b> | <b>21,4</b> | <b>22,8</b> | <b>95,2</b>    | <b>659</b>       |                                     |             |
|                                                                                                                                              |            |             |             |                |                  |                                     |             |
|                                                                                                                                              |            |             |             |                |                  |                                     |             |

Зав. производством:

Экономист по ценам: