

«Согласовано»

Директор МОУ «СОШ № 3»

*С. И. Сергеева*  
*Сергеева С. И.*



«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»

Иванова И.В.



## МЕНЮ

на *15.01.* 2026г.

| ЗАВТРАК для обучающихся<br>возрастной группы 7-11 лет  | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углевод<br>ы,<br>г | Калорий<br>ность | № по<br>сборнику<br>рецептур        | Цена<br>руб |
|--|------------|-------------|-------------|--------------------|------------------|-------------------------------------|-------------|
| <b>ВАРИАНТ-4</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>1,2,3,4,78<br>/2021/20<br>04 |             |
| Тефтели рыбные с соусом<br>томатным  | 90/30      | 10,5        | 10,1        | 12,2               | 169              | 239/2011                            |             |
| Картофель отварной или<br>картофельное пюре  | 150        | 3,0         | 6,2         | 24,3               | 167              | 518/520/<br>2004                    |             |
| Чай с сахаром  | 200/15     | 0,2         | 0,0         | 15,0               | 58               | 685/2004                            |             |
| Хлеб пшеничный   | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5               | 92               | ТТК № 6                             |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>585</b> | <b>18,0</b> | <b>16,9</b> | <b>78,7</b>        | <b>523</b>       |                                     |             |
| <b>ЗАВТРАК для обучающихся<br/>возрастной группы 12-18 лет</b>   |            |             |             |                    |                  |                                     |             |
| <b>ВАРИАНТ-4</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               | 62               | ТТК<br>1,2,3,4,5                    |             |
| Тефтели рыбные с соусом<br>томатным  | 100/30     | 11,7        | 10,5        | 13,6               | 188              | 239/2011                            |             |
| Картофель отварной или<br>картофельное пюре  | 180        | 3,6         | 7,4         | 29,2               | 200              | 518/520/<br>2004                    |             |
| Чай с сахаром  | 200/15     | 0,2         | 0,0         | 15,0               | 58               | 685/2004                            |             |
| Хлеб пшеничный   | 50         | 3,7         | 0,3         | 24,4               | 115              | ТТК № 6                             |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>675</b> | <b>21,4</b> | <b>18,9</b> | <b>95,0</b>        | <b>623</b>       |                                     |             |

Зав. производством:

Экономист по ценам: