



## МЕНЮ

на 1.10. 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         | 0,5         | 0,1         | 0,1                | 7,6              | ТТК<br>1,2,3,4,5             |               |
| Плов из птицы                                                                                                                                | 200        | 15,3        | 20,8        | 39,2               | 410,6            | 291/201                      |               |
| Чай с сахаром                                                                                                                                | 200/15     | 0,1         | 0,0         | 17,3               | 59,3             | 376/2011                     |               |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                               | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5               | 91,9             | ТТК № 6                      |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                                  | <b>515</b> | <b>18,9</b> | <b>21,1</b> | <b>76,1</b>        | <b>569,4</b>     |                              |               |
| <b>Полдник</b>                                                                                                                               |            |             |             |                    |                  |                              |               |
| Бутерброд с маслом                                                                                                                           | 20/5       | 1,4         | 4,7         | 9,2                | 84,4             | 1/2011                       |               |
| Фрукты свежие(яблоко)                                                                                                                        | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5                | 45,6             | 338/2011                     |               |
| Чай с сахаром и лимоном                                                                                                                      | 180        | 0,2         | 0,0         | 13,5               | 55,4             | 377/2011                     |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                                  | <b>305</b> | <b>2,0</b>  | <b>5,1</b>  | <b>32,2</b>        | <b>185,4</b>     |                              |               |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                                        |            | <b>20,9</b> | <b>26,2</b> | <b>108,3</b>       | <b>754,8</b>     |                              | <b>157,89</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        | 0,5         | 0,1         | 0,1                | 7,6              | ТТК<br>1,2,3,4,5             |               |
| Плов из птицы                                                                                                                                | 230        | 17,6        | 23,9        | 45,1               | 472,2            | 291/2011                     |               |
| Чай с сахаром                                                                                                                                | 200/15     | 0,1         | 0,0         | 17,3               | 59,3             | 376/2011                     |               |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                               | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5               | 91,9             | ТТК № 6                      |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                                  | <b>585</b> | <b>21,2</b> | <b>24,2</b> | <b>82,0</b>        | <b>631,0</b>     |                              |               |
| <b>Полдник</b>                                                                                                                               |            |             |             |                    |                  |                              |               |
| Бутерброд с маслом                                                                                                                           | 30/10      | 2,3         | 7,5         | 14,7               | 135,0            | 1/2011                       |               |
| Фрукты свежие(яблоко)                                                                                                                        | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5                | 45,6             | 338/2011                     |               |
| Чай с сахаром и лимоном                                                                                                                      | 200/15/5   | 0,3         | 0,0         | 15,2               | 60               | 377/2011                     |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                                  | <b>360</b> | <b>3,0</b>  | <b>7,9</b>  | <b>39,4</b>        | <b>240,6</b>     |                              |               |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                                        |            | <b>24,2</b> | <b>32,1</b> | <b>121,4</b>       | <b>871,6</b>     |                              | <b>157,89</b> |

Зав. производством:

Экономист по ценам: