



## МЕНЮ

на

13.10.2026г.

| ЗАВТРАК для обучающихся<br>возрастной группы 7-11 лет                                                                          | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево<br>ды,<br>г | Калорий<br>ность | № по<br>сборнику<br>рецептур | Цена<br>руб   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------------|------------------|------------------------------|---------------|
| <b>ВАРИАНТ-2</b>                                                                                                               |            |             |             |                    |                  |                              |               |
| Овощи по сезону (огурец<br>свежий, помидор свежий,<br>капуста квашеная, огурец<br>соленый, помидор соленый,<br>икра из свеклы) | 60         | 0,5         | 0,1         | 0,1                | 7,6              | ТТК №<br>1,2,3,4,5           |               |
| Гречка по-купечески                                                                                                            | 200        | 21,9        | 25,3        | 40,1               | 425              | ТТК<br>468/2024              |               |
| Чай черный с яблоком                                                                                                           | 200        | 0,3         | 0,1         | 10,2               | 43               | ТТК<br>547/2025              |               |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                 | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5               | 91,9             | ТТК №6                       |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                    | <b>500</b> | <b>25,7</b> | <b>25,7</b> | <b>69,9</b>        | <b>567,5</b>     |                              |               |
| <b>Полдник</b>                                                                                                                 |            |             |             |                    |                  |                              |               |
| Кондитерские<br>изделия(печенье,вафли)                                                                                         | 20         | 1,6         | 2,0         | 14,4               | 80,8             |                              |               |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                                         | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5                | 45,6             | 338/2011                     |               |
| Чай с сахаром каркаде                                                                                                          | 180        | 0,2         | 0,0         | 13,5               | 54,4             | 685/2004                     |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                    | <b>300</b> | <b>2,2</b>  | <b>2,4</b>  | <b>44,4</b>        | <b>191,0</b>     |                              | <b>157,89</b> |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                          |            | <b>27,9</b> | <b>28,1</b> | <b>107,3</b>       | <b>748,3</b>     |                              |               |
| <b>ЗАВТРАК для обучающихся<br/>возрастной группы 12-18 лет</b>                                                                 |            |             |             |                    |                  |                              |               |
| <b>ВАРИАНТ-2</b>                                                                                                               |            |             |             |                    |                  |                              |               |
| Овощи по сезону (огурец<br>свежий, помидор свежий,<br>капуста квашеная, огурец<br>соленый, помидор соленый,<br>икра из свеклы) | 100        | 0,8         | 0,2         | 0,2                | 12,7             | ТТК №<br>1,2,3,4,5           |               |
| Гречка по-купечески                                                                                                            | 230        | 25,2        | 29,1        | 46,1               | 488,8            | ТТК<br>468/2024              |               |
| Чай черный с яблоком                                                                                                           | 200        | 0,3         | 0,1         | 10,2               | 43               | ТТК<br>547/2025              |               |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                 | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5               | 91,9             | ТТК №6                       |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                                    | <b>570</b> | <b>29,3</b> | <b>29,6</b> | <b>76,6</b>        | <b>636,4</b>     |                              |               |

| Полдник                             |            |             |             |              |              |          |               |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------|---------------|
| Кондитерские изделия(печенье,вафли) | 50         | 4,0         | 5,0         | 36,0         | 202,0        |          |               |
| Фрукты свежие (яблоко)              | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6         | 338/2011 |               |
| Чай с сахаром каркаде               | 200/15     | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 60,5         | 685/2004 |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>365</b> | <b>4,6</b>  | <b>5,4</b>  | <b>60,5</b>  | <b>308,1</b> |          |               |
| <b>Всего за день:</b>               |            | <b>33,9</b> | <b>35,0</b> | <b>137,1</b> | <b>944,5</b> |          | <b>157,89</b> |

**Зав. производством:**

**Экономист по ценам:**