

## МЕНЮ

На 10.09.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 12–18 лет

| № техн. карты        | Наименование блюда                            | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-----------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                               |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                               |          |                   |         |              |                               |
| 2                    | Бутерброд с повидлом                          | 85       | 3,79              | 1,41    | 48,64        | 218,33                        |
| 376                  | Чай с сахаром                                 | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60        | 39,90                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60        | 118,00                        |
| 210                  | Омлет натуральный                             | 205      | 20,09             | 35,78   | 3,80         | 417,45                        |
| Итого:               |                                               | 550      | 27,88             | 37,59   | 90,64        | 794                           |
| Обед                 |                                               |          |                   |         |              |                               |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем             | 250      | 1,80              | 4,60    | 8,20         | 83,00                         |
| 1                    | Сметана                                       | 5        | 0,12              | 1,00    | 0,18         | 10,25                         |
| 1                    | Зелень                                        | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00         | 0,50                          |
| 258                  | Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно) | 280      | 14,29             | 34,28   | 26,82        | 513,15                        |
| 342                  | Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит      | 200      | 0,16              | 0,16    | 27,88        | 115,00                        |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                | 30       | 2,20              | 0,90    | 15,00        | 74,93                         |
| 1                    | Хлеб ржаной                                   | 35       | 1,96              | 0,39    | 16,45        | 80,47                         |
| Итого:               |                                               | 801      | 20,53             | 41,33   | 94,53        | 877                           |
| Полдник              |                                               |          |                   |         |              |                               |
| 426                  | Булочка со сгущенкой                          | 150      | 9,90              | 21,54   | 61,70        | 480,00                        |
| 377                  | Чай с лимоном                                 | 217      | 4,51              | 1,14    | 7,71         | 42,28                         |
| Итого:               |                                               | 367      | 14,41             | 22,68   | 69,41        | 522                           |
| Весь рацион питания: |                                               | 1718     | 62,82             | 101,60  | 254,58       | 2193                          |

## Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |        |          | Витамины, мг |       |       |        |       | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|--------|----------|--------------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки   | Жиры   | Углеводы | B1           | B2    | C     | A      | E     | Ca                       | P       | Mg     | Fe    |
| 62,82   | 101,60 | 254,58   | 1,360        | 1,740 | 53,25 | 475,46 | 11,73 | 664,22                   | 1187,24 | 320,64 | 32,56 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

