

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Бочаров С.А.

Дата

ДЕНЬ: четвертый

НЕДЕЛЯ: первая



Ф.И.О.

## МЕНЮ

06 ноября 2025

Возрастная категория 12-18 лет

| Наименование блюда                                                |         | Масса порции | Цена руб. | Пищевые вещества, |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-----------|-------------------|-------|----------|-------------------------------|
|                                                                   |         |              |           | Белки             | Жиры  | Углеводы |                               |
|                                                                   | ЗАВТРАК |              |           |                   |       |          |                               |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                                  |         | 10           | 15        | 0,05              | 5,25  | 0,08     | 74,8                          |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                 |         | 200          | 44        | 11,11             | 10,95 | 20,91    | 258,91                        |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                                                   |         | 180          | 20        | 5,35              | 4,4   | 17,48    | 132,58                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    |         | 30           | 3         | 2,29              | 0,19  | 15,05    | 71,05                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       |         | 30           | 3         | 1,99              | 0,26  | 12,72    | 61,19                         |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО                                    |         | 100          | 15        | 0,44              | 0,44  | 10,78    | 51,7                          |
|                                                                   | ИТОГО:  | 550          | 110       | 21,23             | 21,49 | 77,02    | 650,23                        |
|                                                                   | ОБЕД    |              |           |                   |       |          |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                               |         | 100          | 19        | 1,9               | 8,9   | 7,7      | 119                           |
| СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20                                    |         | 270          | 40        | 6,69              | 8,35  | 22,95    | 182,12                        |
| МЯСО ,ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ                                         |         | 280          | 64        | 14,51             | 14,12 | 36,39    | 334,25                        |
| УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                        |         | 200          | 17        | 0,37              | 0,15  | 14,88    | 69,28                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    |         | 70           | 8         | 5,34              | 0,43  | 35,13    | 165,77                        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       |         | 40           | 6         | 2,65              | 0,35  | 16,96    | 81,58                         |
|                                                                   | ИТОГО:  | 880          | 154       | 31,46             | 32,3  | 134,01   | 952                           |
|                                                                   | ПОЛДНИК |              |           |                   |       |          |                               |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>И СУБПРОДУКТАМИ/СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/ |         | 200          | 87        | 12,23             | 13,08 | 34,15    | 298,04                        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                           |         | 180          | 20        | 0,14              | 0,14  | 13,1     | 55,12                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    |         | 10           | 1,5       | 0,77              | 0,06  | 5,02     | 23,68                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       |         | 10           | 1,5       | 0,66              | 0,09  | 4,24     | 20,4                          |
|                                                                   | ИТОГО:  | 400          | 110       | 13,8              | 13,37 | 56,51    | 397,24                        |