

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель

Дата:



МЕНЮ

22 Октября

2025г.

Неделя 2 день 3

Возрастная категория 7-11лет

Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
ЗАВТРАК							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	27,16	0,56	0,07	1,75	9,77	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	69,48	9,69	9,07	6,58	226,49	264
Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	38,06	0	0,00	6,78	27,09	184
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	17,36	8,46	5,73	38,29	238,20	323
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,71	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
ИТОГО	540	154,77	20,7	15,13	66,12	559,15	
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,25	2,22	2,30	16,13	94,38	103
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	103,04	6,97	7,03	6,37	142,53	229
РИС ОТВАРНОЙ	150	21,29	3,7	5,26	38,85	217,71	304
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	23,53	0,97	0,19	19,59	89,24	442
Хлеб пшеничный	50	4,71	3,82	0,31	25,09	115,50	пром
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,98	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)	100	16,99	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
ИТОГО	860	185,79	20,07	15,75	128,55	763,96	
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	58,9	13,56	13,24	18,98	262,76	223
Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	6,82	1,6	1,21	9,52	55,69	145
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,67	0,66	0,09	4,24	19,20	ПРОМ
ИТОГО	310	66,39	15,82	14,54	32,74	337,65	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель

Дата:



СОГЛАСОВАНО

Директор

Ф.И.О.

Дата:

МЕНЮ
22 октября 2025г.

Возрастная категория 12-18лет

Неделя 2 день 3

Блюдо	Масса порций	Цена, руб	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
ЗАВТРАК							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	34,04	0,8	0,10	2,49	13,96	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	67,74	10,76	10,06	7,32	251,62	264
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	37,94	10,15	6,87	45,94	285,84	323
Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	18,28	0	0,00	6,78	27,09	184
Хлеб пшеничный	20	1,65	1,53	0,12	10,04	46,20	пром
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,74	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
	620	161,39	24,56	17,33	81,05	663,11	
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	15,61	2,8	2,88	20,17	118,00	103
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	134,28	9,77	9,79	8,12	196,70	231
РИС ОТВАРНОЙ	180	24,04	4,44	6,32	46,62	261,24	304
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	23,46	0,97	0,19	19,59	89,24	442
Хлеб пшеничный	65	5,76	4,96	0,40	32,62	150,15	пром
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,97	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
Фрукты по сезону (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	12,00	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
	1005	218,12	25,33	20,24	149,64	919,93	
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	117,67	14,27	15,10	21,47	292,39	223
Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	8,8	1,6	1,21	9,52	55,69	145
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,37	0,99	0,13	6,36	28,80	ПРОМ
	375	127,84	16,86	16,44	37,35	376,88	
	2000		66,75	54,01	268,04	1959,92	