

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель «Школа №9»

На 08.10.2026 (четверг)

| № техн. карты        | Наименование блюда                                    | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                       |          |                   |         |              |                               |
| 2                    | Бутерброд с повидлом                                  | 70       | 3,12              | 1,16    | 40,06        | 179,80                        |
| 210                  | Омлет натуральный с маслом                            | 185      | 17,62             | 33,48   | 3,52         | 342,09                        |
| 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                        |
| Итого:               |                                                       | 515      | 24,74             | 35,04   | 81,78        | 679,79                        |
| Обед                 |                                                       |          |                   |         |              |                               |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 206      | 1,66              | 5,16    | 7,61         | 91,85                         |
| 258                  | Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)         | 280      | 14,29             | 34,28   | 26,82        | 490,00                        |
| 342                  | Компот из свежих плодов - яблоки                      | 180      | 0,14              | 0,14    | 25,20        | 103,50                        |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                        | 40       | 3,04              | 0,32    | 19,68        | 94,40                         |
| 1                    | Хлеб ржаной                                           | 40       | 2,24              | 0,45    | 18,80        | 91,97                         |
| Итого:               |                                                       | 746      | 21,37             | 40,35   | 98,11        | 871,72                        |
| Полдник              |                                                       |          |                   |         |              |                               |
| 426                  | Булочка со сгущенкой                                  | 100      | 6,60              | 14,36   | 41,13        | 320,00                        |
| 377                  | Чай с лимоном                                         | 217      | 0,12              | 0,02    | 15,20        | 62,00                         |
| Итого:               |                                                       | 317      | 6,72              | 14,38   | 56,33        | 382,00                        |
| Весь рацион питания: |                                                       | 1578     | 52,83             | 89,77   | 236,22       | 1933,51                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |       | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е     | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| 52,83   | 89,77 | 236,22   | 1,190        | 1,580 | 36,14 | 448,14 | 12,00 | 629,11                   | 1120,20 | 304,13 | 32,73 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

