

директор школы  
*А.И.И.*

## Меню

На «6» октября 2026

| № техн. карты         | Наименование блюда                     | Вес порции 7-11/12 и старше | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность к/кал |
|-----------------------|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                       |                                        |                             | Б                 | Ж           | У           |                               |
| <b>1 завтрак</b>      |                                        |                             |                   |             |             |                               |
| 54-19к-2020           | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200/250                     | 10.91/11.91       | 11.34/12.31 | 51.26/52.69 | 359.23/369.25                 |
| 54-23гн-2020          | Чай с молоком и сахаром                | 200                         | 2.79              | 3.19        | 19.71       | 118.69                        |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный Хлеб ржаной             | 50\40                       | 7                 | 1           | 48          | 228                           |
| 54-1з-2020            | Сыр твердых сортов в нарезке           | 15/30                       | 3,5/7,0           | 4,4/8,8     | 0,0         | 53,7/107,5                    |
| Всего за завтрак      |                                        |                             | 26.85             | 33.5        | 120.55      | 887.94                        |
| <b>Второй завтрак</b> |                                        |                             |                   |             |             |                               |
| Пром.                 | Фрукт яблоко                           | 180                         | 2.1               | 5.5         | 23.8        | 150                           |
| Пром.                 | Сок вишневый                           | 200                         | 1.0               | 0.00        | 18.2        | 76.0                          |
| Всего за завтрак      |                                        |                             | 29.95             | 39.0        | 162.55      | 1113.94                       |
| Всего за завтрак      |                                        |                             | 29.95             | 39.0        | 162.55      | 1113.94                       |
| <b>Обед</b>           |                                        |                             |                   |             |             |                               |
| 54-3з-2020            | Помидор в нарезке                      | 80/100                      | 0,9/1,1           | 0,2/0,2     | 3,0/3,8     | 17,1/21,4                     |
| ТК№169                | Рыба, запеченная с картофелем порусски | 250                         | 19,65             | 11,89       | 30,06       | 305,42                        |
| 54-8с-2020            | Суп картофельный с горохом             | 200/250                     | 6.69/7,89         | 5.89/6,84   | 6.91/7,51   | 124.02/125,04                 |
| Пром                  | Хлеб пшеничный ржаной                  | 100 40                      | 7 3               | 1 1         | 48 26       | 225 123                       |
| 54-2хн-2020           | Компот из кураги                       | 200                         | 1,0               | 0,1         | 15,7        | 66,9                          |
| Всего за обед         |                                        |                             | 29.95             | 38.85       | 161.53      | 1112.52                       |
| <b>2 Полдник</b>      |                                        |                             |                   |             |             |                               |
| 54-20хн-2020          | Кисель из апельсинов                   | 200                         | 0,4               | 0,1         | 14,4        | 59,7                          |
| 54-1т-2020            | Творожная запеканка                    | 150/20 200\20               | 27.22/29,22       | 11.11/12,11 | 26.01/29,1  | 326.89/342,23                 |
| Всего за полдник      |                                        |                             | 16.40             | 16.98       | 50.5        | 438.5                         |
| <b>Ужин</b>           |                                        |                             |                   |             |             |                               |
| 54-4м-2020            | Голубцы ленивые                        | 205                         | 38.12             | 15.24       | 30.78       | 226,3                         |
| 54-11хн-2020          | Компот из брусника                     | 200                         | 0,1               | 0,1         | 7,9         | 32,7                          |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                         | 50                          | 7                 | 1           | 48          | 228                           |
| ТК№28                 | Салат из свеклы с чесноком             | 90/100                      | 1.10/1.66         | 9.14/10.12  | 4.12/5.74   | 115.69/120.91                 |
| <b>2 ужин</b>         |                                        |                             |                   |             |             |                               |
| Пром                  | Йогурт                                 | 150/180                     | 4.46/5.59         | 5.26/6.38   | 7.58/9.38   | 110.23/117.31                 |
| Всего за ужин         |                                        |                             | 51.38             | 21.68       | 924.44      | 3589.4                        |
| Всего за ужин         |                                        |                             | 127.68            | 116.51      | 505.71      | 3589.4                        |