

## Меню на «12» сентября 2026

| № техн. карты         | Наименование<br>блюда                 | Вес порции<br>7-11/12 и старше | Химический состав |             |             | Энергетическая<br>ценность<br>к/кал |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
|                       |                                       |                                | Б                 | Ж           | У           |                                     |
| завтрак               |                                       |                                |                   |             |             |                                     |
| 54-1о-2020            | Омлет натуральный                     | 200/250                        | 9.8/10,6          | 31.3/32,5   | 2.7/3,7     | 320/350                             |
| 54-19з-2020           | Масло сливочное порциями              | 10                             | 0,15              | 11          | 0,13        | 71                                  |
| 54-23гн-2020          | Кофейный напиток с молоком            | 200                            | 0,14              | 0,04        | 10,01       | 37,90                               |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный, ржаной                | 50\40                          | 5                 | 1           | 34          | 160                                 |
| Всего за завтрак      |                                       |                                | 18,94             | 52,34       | 81,21       | 860,9                               |
| Второй завтрак        |                                       |                                |                   |             |             |                                     |
| Пром.                 | Фрукт яблоко                          | 200                            | 0,80              | 0,80        | 19,6        | 90,00                               |
| Пром.                 | Сок яблочный                          | 200                            | 0,60              | 0,00        | 27,60       | 108,0                               |
| Всего за 2-ой завтрак |                                       |                                | 1,40              | 0,80        | 47,2        | 198,0                               |
| Всего за завтрак      |                                       |                                | 20,34             | 53,14       | 128,41      | 1059,9                              |
| Обед                  |                                       |                                |                   |             |             |                                     |
| 54-5с-2020            | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250                            | 7.04              | 15.8        | 45.33       | 209.44                              |
| 54-13з-2020           | Салат из свеклы отварной              | 80/100                         | 1,1/1,3           | 3,6/4,5     | 6,1/7,6     | 60,8/76,1                           |
| 54-9м-2020            | Жаркое по-домашнему                   | 200/250                        | 20,1/25,1         | 19,3/24,2   | 17,1/21,5   | 323/403,7                           |
|                       |                                       |                                |                   |             |             |                                     |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный ржаной                 | 50<br>40                       | 5<br>6            | 1<br>2      | 34<br>52    | 160<br>246                          |
| 54-1хн-2020           | Компот из смеси сухофруктов           | 200                            | 0,5               | 0,0         | 19,8        | 81,0                                |
| Всего за обед         |                                       |                                | 38.97             | 42.39       | 217.42      | 1243.31                             |
| 2 Полдник             |                                       |                                |                   |             |             |                                     |
| Пром.                 | Вафли                                 | 24/38                          | 8.3/9.2           | 6.1/7.1     | 36.2/37.05  | 231.4/252.6                         |
| 54-9хн-2020           | Компот из облепихи                    | 200                            | 0,2               | 1,0         | 7,4         | 39,0                                |
| Всего за полдник      |                                       |                                | 14.79             | 13.48       | 46.43       | 369,91                              |
| Ужин                  |                                       |                                |                   |             |             |                                     |
| 54-11г-2020           | Каша гречневая рассыпчатая            | 150/200                        | 4,34/5.67         | 6.56/7.45   | 57.8/59.07  | 225.09/330.26                       |
| 54-18м-2020           | Печень по-строгановски                | 120/150                        | 20.69/21,68       | 22.31/24,21 | 5.89/6,74   | 221.98/331,53                       |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный ржаной                 | 50<br>40                       | 4<br>3            | 0,5<br>1    | 29<br>26    | 177<br>123                          |
| 54-2гн-2020           | Чай с сахаром                         | 200                            | 0,24              | 0,08        | 27,83       | 108,56                              |
| ТК№12                 | Салат из моркови с зеленым горошком   | 90/100                         | 1.34/2,24         | 6.65/7,5    | 10.44/12,44 | 131.80/132,84                       |
| Всего за 1-ый ужин    |                                       |                                | 37.63             | 40.84       | 163.68      | 1217.21                             |
| II ужин               |                                       |                                |                   |             |             |                                     |
| Пром.                 | Снежок                                | 150/180                        | 4.59/5.59         | 5.67/6.38   | 6.89/9.38   | 114.98/117.31                       |
| Всего за ужин         |                                       |                                | 48.64             | 41.63       | 215.88      | 1507.21                             |
| Всего за день         |                                       |                                | 115.73            | 157.65      | 608.14      | 4180.33                             |
|                       |                                       |                                |                   |             |             |                                     |