

Утверждаю:

*Тим*

10 марта 2026 г.

**Меню для детей (7-11 л) на 10 марта 2026 г.**

| Наименование блюда                              | Химический состав |             |             |              |               | цена,<br>руб  |               |
|---|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|   | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал      |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |                   |             | <b>19,6</b> | <b>23,4</b>  | <b>94,6</b>   | <b>667,4</b>  | <b>89,66</b>  |
| Каша 5 злаков жидкая                            | 200               | 7,0         | 7,3         | 27,8         | 205           | 26,46         |               |
| Бутерброд с сыром                               | 30/15             | 6,3         | 4,1         | 14,9         | 122           | 18,35         |               |
| Чай с сахаром                                   | 200               | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 60,8          | 2,45          |               |
| Йогурт  | 95                | 3,5         | 7,5         | 9,5          | 22,7          | 40,00         |               |
| Хлеб витаминизированный «Умница»                | 10                | 1,5         | 0,4         | 12,2         | 58,4          | 0,80          |               |
| Хлеб Украинский новый                           | 20                | 0,7         | 0,1         | 9,4          | 41,3          | 1,60          |               |
| <b>Обед</b>                                     |                   |             | <b>20,2</b> | <b>20,8</b>  | <b>96,2</b>   | <b>656,8</b>  | <b>119,26</b> |
| Нарезка из свежих огурцов                       | 60                | 0,6         | 0,1         | 1,5          | 9             | 11,59         |               |
| Суп картофельный с птицей                       | 250/15            | 5,0         | 5,5         | 16,8         | 137           | 24,65         |               |
| Котлета рыбная натуральная запеченная ,с маслом | 100/5             | 13,9        | 16,3        | 7,6          | 233           | 46,52         |               |
| Капуста тушеная                                 | 150               | 4,6         | 6,2         | 14,0         | 130           | 12,24         |               |
| Компот из ягод замороженных                     | 200               | 0,2         | 0,2         | 16,2         | 67,4          | 19,26         |               |
| Хлеб витаминизированный «Умница»                | 31                | 1,5         | 0,4         | 12,2         | 58,4          | 2,50          |               |
| Хлеб Украинский новый                           | 31                | 1,4         | 0,2         | 18,8         | 82,6          | 2,50          |               |
| <b>Итого:</b>                                   |                   | <b>39,8</b> | <b>44,2</b> | <b>190,8</b> | <b>1324,2</b> | <b>208,92</b> |               |

Завхоз: *Тим*

Повар: *Арсен*

Утверждаю:

Завхоз  
10 марта 2026 г.

### Меню для детей (11 и старше) на 10 марта 2026 г.

| Наименование блюда                              | Химический состав |             |             |              |               | цена, руб     |
|---|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
|   | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал      |               |
| <b>Завтрак</b>                                  |                   | <b>22,5</b> | <b>30,9</b> | <b>111,6</b> | <b>811,5</b>  | <b>101,16</b> |
| Каша 5 злаков жидкая                            | 250               | 8,8         | 9,1         | 34,7         | 256           | 31,88         |
| Бутерброд с сыром                               | 30/20             | 7,1         | 4,7         | 14,9         | 130           | 25,59         |
| Чай с сахаром                                   | 200               | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 60,8          | 3,29          |
| Йогурт  | 95                | 3,5         | 7,5         | 9,5          | 22,7          | 40,00         |
| Хлеб витаминизированный «Умница»                | 10                | 2,0         | 0,6         | 16,2         | 77,8          | 0,80          |
| Хлеб Украинский новый                           | 20                | 1,1         | 0,2         | 14,1         | 60,8          | 1,60          |
| <b>Обед</b>                                     |                   | <b>24,3</b> | <b>24,5</b> | <b>112,5</b> | <b>768,0</b>  | <b>121,96</b> |
| Нарезка из свежих огурцов                       | 100               | 0,7         | 0,1         | 1,9          | 11,3          | 19,38         |
| Суп картофельный с птицей                       | 250/15            | 5,0         | 5,5         | 16,8         | 137           | 24,65         |
| Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом | 100/5             | 13,9        | 16,3        | 7,6          | 233           | 39,76         |
| Капуста тушеная                                 | 180               | 5,5         | 7,4         | 16,8         | 156           | 14,44         |
| Компот из ягод замороженных                     | 200               | 0,2         | 0,2         | 16,2         | 67,4          | 19,26         |
| Хлеб витаминизированный «Умница»                | 34                | 2,0         | 0,6         | 16,2         | 77,8          | 2,68          |
| Хлеб Украинский новый                           | 22                | 2,8         | 0,6         | 26,2         | 121,6         | 1,79          |
| <b>Итого:</b>                                   |                   | <b>46,8</b> | <b>55,4</b> | <b>224,1</b> | <b>1579,5</b> | <b>223,12</b> |

Дополнительное питание 1-4  
Вафли 65 3,6 3,9 22,7 136,0 40,00

Дополнительное питание 5-8  
Вафли 50 3,6 3,9 22,7 136,0 26,00

Завхоз: Дис

Повар: Завхоз