



Е. Г. Комиссарова

# **МЕНЮ** **06 марта 2026 г**

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

| Прием<br>пищи                                     | Наименование блюда                         | Возрастная<br>категория | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                   |                                            |                         |                  | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Неделя 2 день 11                                  |                                            |                         |                  |                      |       |          |                                   |
| завтрак                                           | Пряники                                    | все категории           | 30               | 1,77                 | 1,41  | 22,50    | 109,80                            |
|                                                   | Гуляш из филе куриного                     | 7-11 лет                | 90               | 10,48                | 10,49 | 3,16     | 149,40                            |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         | 100              | 11,65                | 11,66 | 3,51     | 166,00                            |
|                                                   | Каша гречневая рассыпчатая                 | 7-11 лет                | 150              | 8,56                 | 6,36  | 38,80    | 246,70                            |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         | 200              | 11,40                | 8,48  | 51,70    | 328,90                            |
|                                                   | Какао с молоком                            | все категории           | 200              | 3,49                 | 3,35  | 14,60    | 102,50                            |
|                                                   | Хлеб пшеничный "Йодовый"                   | все категории           | 50               | 4,00                 | 0,50  | 23,00    | 112,50                            |
|                                                   | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"            | 7-11 лет                | 30               | 2,00                 | 0,36  | 15,87    | 74,70                             |
| 12 лет и старше                                   |                                            | 50                      | 3,32             | 0,60                 | 26,50 | 124,50   |                                   |
| итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)       |                                            | 7-11 лет                | 550              | 30,30                | 22,47 | 117,93   | 795,60                            |
| итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)       |                                            | 12 лет и старше         | 600              | 33,86                | 24,59 | 119,31   | 834,4                             |
| обед                                              | Икра кабачковая промышленного производства | 7-11 лет                | 60               | 0,91                 | 2,80  | 4,43     | 46,80                             |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         | 100              | 1,52                 | 4,67  | 7,38     | 78,00                             |
|                                                   | Рассольник Ленинградский со сметаной       | 7-11 лет                | 200              | 2,22                 | 6,90  | 15,70    | 133,80                            |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         | 250              | 2,77                 | 6,62  | 19,60    | 167,30                            |
|                                                   | Рыба (горбуша), припущенная в молоке       | 7-11 лет                | 90               | 13,23                | 9,27  | 2,29     | 164,52                            |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         | 100              | 14,70                | 10,30 | 2,55     | 182,80                            |
|                                                   | Картофельное пюре                          | 7-11 лет                | 150              | 3,19                 | 4,04  | 21,90    | 136,70                            |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         | 200              | 4,25                 | 5,38  | 29,20    | 182,20                            |
|                                                   | Компот из свежих яблок                     | все категории           | 200              | 0,14                 | 0,14  | 13,41    | 55,50                             |
|                                                   | Хлеб пшеничный "Йодовый"                   | 7-11 лет                | 50               | 4,00                 | 0,50  | 23,00    | 112,50                            |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         | 60               | 4,80                 | 0,60  | 27,60    | 135,00                            |
|                                                   | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"            | 7-11 лет                | 30               | 2,00                 | 0,36  | 15,87    | 74,70                             |
| 12 лет и старше                                   |                                            | 60                      | 4,00             | 0,72                 | 31,74 | 149,40   |                                   |
| итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)         |                                            | 7-11 лет                | 780              | 25,69                | 24,01 | 96,60    | 724,52                            |
| итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)         |                                            | 12 лет и старше         | 970              | 32,18                | 28,43 | 131,48   | 950,20                            |
| полдник                                           | Булочка "Розовая"                          | все категории           | 40               | 3,28                 | 1,12  | 22,00    | 111,20                            |
|                                                   | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)    |                         | 200              | 12,00                | 7,50  | 21,00    | 199,50                            |
|                                                   | Фрукты свежие (апельсин)                   |                         | 100              | 0,90                 | 0,20  | 8,10     | 43,00                             |
| итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)       |                                            |                         | 340              | 16,18                | 8,82  | 51,10    | 353,70                            |
| итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)       |                                            |                         |                  |                      |       |          |                                   |
| Всего за день                                     |                                            | 7-11 лет                | 1670             | 72,17                | 55,30 | 265,63   | 1873,82                           |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         | 1910             | 82,22                | 61,84 | 301,89   | 2138,30                           |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % |                                            | 7-11 лет                |                  | 93,73                | 70,00 | 79,29    | 79,74                             |
|                                                   |                                            | 12 лет и старше         |                  | 91,36                | 67,22 | 78,82    | 78,61                             |

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина