

День 3 Неделя 1

Согласовано

ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 14 октября 2026 год

Питание за счет частичной компенсации

### Завтрак

| Наименование блюда                | Масса    | Масса     | Цена   | белки    | белки     | жиры     | жиры      | углеводы | углеводы  | калории  | калории   |
|-----------------------------------|----------|-----------|--------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                                   | 7-11 лет | 12-18 лет |        | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Котлеты рыбные в томатном соусе   | 100      | 100       | 62,54  | 12,64    | 12,64     | 2,06     | 2,06      | 9,03     | 9,03      | 105,26   | 105,26    |
| Рис отварной                      | 200      | 250       | 22,03  | 3,02     | 3,77      | 16,25    | 20,31     | 35,80    | 44,75     | 331,78   | 414,72    |
| Компот из смородины черной        | 200      | 200       | 19,32  | 0,30     | 0,30      | 0,10     | 0,10      | 11,30    | 11,30     | 48,00    | 48,00     |
| Хлеб пшеничный формовой           | 60       | 60        | 6,05   | 2,28     | 2,28      | 0,24     | 0,24      | 14,76    | 14,77     | 70,20    | 70,27     |
| Овощи по сезону (огурцы соленные) | 60       | 100       | 14,03  | 0,48     | 0,80      | 0,10     | 0,17      | 1,02     | 1,70      | 6,60     | 11,00     |
| Итого за Завтрак                  | 620,00   | 710,00    | 123,97 | 18,72    | 19,79     | 18,75    | 22,88     | 71,91    | 81,55     | 561,84   | 649,25    |

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина