

ОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ЦШ № 147



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КрасПит»

О.Ю. Толстиков



МЕНЮ на 18.02.2026 г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 3 день



## ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                              | ВЫХОД, гр | Б    | Ж    | У     | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Гречка с мясом по-купечески                     | 200       | 4,89 | 8,89 | 27,40 | 209,17   | 70,33                     |
| Чай зелёный с сахаром                           | 200       | 0,40 | 0,20 | 0,50  | 5,40     |                           |
| Хлеб пшеничный йодовый                          | 50        | 3,56 | 0,36 | 23,40 | 111,06   |                           |
| Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70 | 0,18 | 5,75  | 31,42    |                           |
| Кондитерские изделия промышленного производства | 30        | 1,35 | 3,08 | 6,45  | 58,88    |                           |

## ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                              | ВЫХОД, гр | Б    | Ж     | У     | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Гречка с мясом по-купечески                     | 220       | 8,89 | 11,12 | 28,16 | 248,28   | 81,78                     |
| Чай зелёный с сахаром                           | 200       | 0,40 | 0,20  | 0,50  | 5,40     |                           |
| Хлеб пшеничный йодовый                          | 70        | 4,98 | 0,50  | 28,08 | 136,76   |                           |
| Хлеб ржаной                                     | 30        | 2,55 | 0,27  | 8,63  | 47,13    |                           |
| Кондитерские изделия промышленного производства | 30        | 1,35 | 3,08  | 6,45  | 58,88    |                           |

## ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | ВЫХОД, гр | Б     | Ж    | У     | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|------|-------|----------|---------------------------|
| Овощная закуска                               | 60        | 0,90  | 0,18 | 6,18  | 29,94    | 105,52                    |
| Суп «Крестьянский» с крупой на мясном бульоне | 200       | 5,04  | 9,93 | 9,56  | 147,77   |                           |
| Соте из рыбы с овощами                        | 90        | 10,89 | 5,56 | 12,51 | 143,64   |                           |
| Рис отварной с маслом                         | 150       | 3,50  | 4,26 | 14,98 | 112,24   |                           |
| Напиток лимонный                              | 180       | 0,15  | 0,02 | 15,12 | 61,21    |                           |
| Хлеб пшеничный                                | 50        | 4,30  | 1,60 | 21,75 | 118,60   |                           |
| Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,55  | 0,27 | 8,63  | 47,13    |                           |

## ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | ВЫХОД, гр | Б     | Ж     | У     | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Овощная закуска                               | 100       | 1,50  | 0,30  | 9,19  | 45,46    | 122,66                    |
| Суп «Крестьянский» с крупой на мясном бульоне | 250       | 5,62  | 12,42 | 11,95 | 182,06   |                           |
| Соте из рыбы с овощами                        | 100       | 11,62 | 6,95  | 14,25 | 166,03   |                           |
| Рис отварной с маслом                         | 180       | 4,19  | 5,33  | 19,48 | 142,67   |                           |
| Напиток лимонный                              | 180       | 0,15  | 0,02  | 15,12 | 61,21    |                           |
| Хлеб пшеничный                                | 70        | 6,02  | 2,24  | 30,45 | 166,04   |                           |
| Хлеб ржаной                                   | 60        | 5,10  | 0,54  | 17,25 | 94,26    |                           |

## ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, гр. | Б    | Ж     | У     | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка «Маковка» йодированная | 100        | 5,94 | 11,53 | 57,41 | 357,17   | 52,76                     |
| Молоко пастеризованное         | 200        | 5,04 | 5,00  | 8,46  | 99,00    |                           |

## ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, гр. | Б    | Ж     | У     | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка «Маковка» йодированная | 150        | 8,91 | 17,30 | 86,12 | 535,76   | 61,33                     |
| Молоко пастеризованное         | 200        | 5,04 | 5,00  | 8,46  | 99,00    |                           |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ