

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ № \_\_\_\_\_



*Алексей*  
Гимназия №3

МЕНЮ на 30.01.2026

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 5 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Палента с фруктами	220	3,99	10,12	12,36	156,48	91,58
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	54,18	
Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	
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.
Палента с фруктами	250	4,91	12,47	21,39	217,43	106,48
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	54,18	
Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	
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.
Кукуруза консервированная	60	1,19	1,30	4,92	36,10	137,38
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,81	6,82	12,26	133,66	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	10,25	7,02	8,18	136,89	
Рис отварной с овощам	150	2,90	3,20	24,30	137,61	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,00	18,14	72,58	
Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	
Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Кукуруза консервированная	100	1,98	2,16	5,12	47,84	159,71
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	7,29	10,28	13,80	176,88	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	11,75	7,02	8,18	142,90	
Рис отварной с овощам	180	4,62	6,02	25,30	173,86	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,00	18,14	72,58	
Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	
Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	

**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	68,69
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	79,85
Молоко пастеризованное	200	5,04	5,00	8,46	99,00	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_