



# **ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** **для обеспечения горячим питанием обучающихся**



**Меню на 3 февраля 2026 года**

**7-11 ЛЕТ**

Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	60	0,00	4,30	3,75	57,70	3/88
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,60	8,70	20,20	205,60	455/363
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
Итого за прием пищи	560	16,56	17,80	72,16	526,50	
полдник (ОВЗ)						
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого за прием пищи:	350	9,10	9,50	46,50	278,10	

**12-18 ЛЕТ**

Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	27,30	145,84	303
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
Итого за прием пищи:	430	20,27	23,50	87,69	409,14	
полдник (ОВЗ)						
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685
Итого за прием пищи:	350	9,20	9,50	53,50	293,10	