

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся

Утверждаю
Директор



дата



7 день
20.01.2026 г.
7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | 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) | 60 | 0,90 | 4,30 | 3,75 | 57,70 | 3/88 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30 | 9,00 | 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 СДОБНАЯ №146 | 100 | 8,90 | 9,50 | 31,50 | 220,10 | 146 |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 9,10 | 9,50 | 46,50 | 278,10 | |

12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | 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 | 4,90 | 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: | 620 | 20,27 | 23,60 | 87,69 | 609,14 | |
| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 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 | |