

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся

дата 22.03.2026



6 день

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 (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,0 | 181 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 200 | 15,10 | 18,00 | 30,20 | 345,80 | 3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 379 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 50 | 3,13 | 0,50 | 20,63 | 99,00 | 338 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 19,13 | 18,50 | 67,43 | 512,80 | |
| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140 | 100 | 8,80 | 9,60 | 33,70 | 226,90 | 140 |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 9,00 | 9,60 | 48,70 | 284,90 | |

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 (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 100 | 1,1 | 0,0 | 2,3 | 18,0 | 181 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 220 | 16,50 | 22,44 | 38,70 | 432,25 | 3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 379 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 50 | 3,13 | 0,50 | 20,63 | 99,00 | 338 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 21,03 | 22,94 | 76,83 | 609,25 | |
| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140 | 100 | 8,80 | 9,60 | 33,70 | 226,90 | 140 |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 250 | 0,30 | 0,00 | 22,00 | 73,00 | 685 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,10 | 9,60 | 55,70 | 299,90 | |