

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для обеспечения горячим питанием обучающихся**  
**на 13.03.2026г.**



**3 день**

**7-11 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |              |                               |             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60           | 0,6              | 0,0          | 1,4          | 8,0                           | 27          |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492  | 200          | 15,10            | 18,00        | 30,20        | 345,80                        | 492         |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                         | 53          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50         | 20,63        | 99,00                         | 7           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>510</b>   | <b>19,13</b>     | <b>18,50</b> | <b>68,23</b> | <b>519,20</b>                 |             |
| <b>полдник (ОВЗ)</b>                                       |              |                  |              |              |                               |             |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>300</b>   | <b>9,00</b>      | <b>9,60</b>  | <b>48,70</b> | <b>284,90</b>                 |             |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |              |                               |             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 100          | 1,1              | 0,0          | 2,3          | 18,0                          | 27          |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492  | 220          | 16,50            | 22,44        | 38,70        | 432,25                        | 492         |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                         | 53          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50         | 20,63        | 99,00                         | 7           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>570</b>   | <b>21,03</b>     | <b>22,94</b> | <b>77,63</b> | <b>615,65</b>                 |             |
| <b>полдник (ОВЗ)</b>                                       |              |                  |              |              |                               |             |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>350</b>   | <b>9,10</b>      | <b>9,60</b>  | <b>55,70</b> | <b>299,90</b>                 |             |