



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



**1 день**

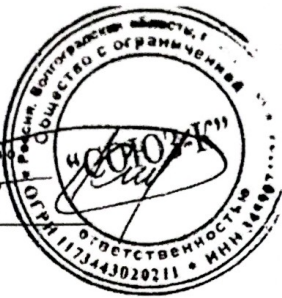
7-11 ЛЕТ

23.03.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	4,70	20,20	205,60	455/363
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	4,70	28,20	195,70	203
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,41	1,10	0,84	5,00	70,71,80
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,78</b>	<b>15,80</b>	<b>79,73</b>	<b>523,60</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК №16
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,80</b>	<b>10,00</b>	<b>63,00</b>	<b>426,40</b>	

12-18 ЛЕТ

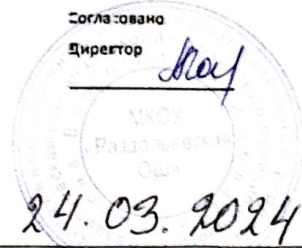
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,50	1,10	1,01	6,00	1
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	4,80	22,40	210,60	455/363
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	4,60	32,00	221,80	203
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,84</b>	<b>10,60</b>	<b>92,56</b>	<b>621,13</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК №16
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,00</b>	<b>10,00</b>	<b>67,00</b>	<b>458,00</b>	



Утверждаю  
Директор

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ для обеспечения горячим питанием обучающихся

Согласовано  
Директор



2 день

7-11 ЛЕТ

24.03.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363
КАЦА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,50	303
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>19,12</b>	<b>16,00</b>	<b>71,95</b>	<b>512,50</b>	
<b>Полдник</b>						
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ"	100	5	12	21	210	ТТК№15
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ № 53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,30</b>	<b>12,00</b>	<b>37,00</b>	<b>276,40</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>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363
КАЦА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>22,4</b>	<b>18,3</b>	<b>86,9</b>	<b>570,8</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ"	100	5	12	21	210	ТТК№15
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	58,00	53
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,50</b>	<b>12,00</b>	<b>41,00</b>	<b>308,00</b>	



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



**3 день**

7-11 ЛЕТ

Прем 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	19,00	30,20	345,30	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	99,30	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>19,50</b>	<b>68,23</b>	<b>519,30</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК№17
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,70</b>	<b>6,30</b>	<b>77,30</b>	<b>375,80</b>	

**12-18 ЛЕТ**

Прем 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>						
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК№17
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>84,30</b>	<b>390,80</b>	



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся

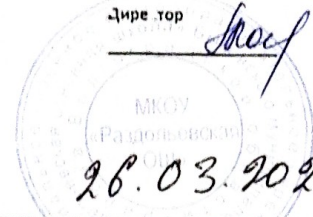
**4 день**

**7-11 ЛЕТ**

Согласовано

Директор

*Мас*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 )	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	50,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,39/18,89</b>	<b>16,6/16,8</b>	<b>71,8/73,9</b>	<b>470,03/486,73</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	350,00	ТТК№16
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>10,00</b>	<b>62,00</b>	<b>418,00</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>						
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 )	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,40	175,00/ 76,6	229/106
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,40	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25/20,95</b>	<b>19,14/19,34</b>	<b>80,33/81,43</b>	<b>544,13/545,73</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК№16
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,80</b>	<b>10,00</b>	<b>69,00</b>	<b>433,00</b>	

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



Согласовано  
Директор *Шоф*  
ИМОУ  
Раздольное  
29.03.2026г.

**5 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>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,66</b>	<b>16,92</b>	<b>82,26</b>	<b>488,40</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ"	100	5	12	21	210	ТТК№15
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,30</b>	<b>12,00</b>	<b>37,00</b>	<b>276,40</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>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,40</b>	<b>18,90</b>	<b>85,75</b>	<b>552,40</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ"	100	5	12	21	210	ТТК№15
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,50</b>	<b>12,00</b>	<b>41,00</b>	<b>308,00</b>	