

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



Утверждаю  
Директор



**4 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>  |              |                    |                  |                  |                               |             |
| 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            | 60,00                         | 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>          |             |

**полдник (ОВЗ)**

|                             |            |             |             |              |               |     |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146        | 100        | 8,90        | 9,50        | 31,50        | 220,10        | 146 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51         | 200        | 0,30        | 0,00        | 16,00        | 66,40         | 51  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>9,20</b> | <b>9,50</b> | <b>47,50</b> | <b>286,50</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         | 175,00/176,6                  | 229/106     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310  | 200          | 3,80               | 5,74               | 30,68              | 192,80                        | 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>          |             |

**полдник (ОВЗ)**

|                             |            |             |             |              |               |     |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146       | 100        | 8,90        | 9,50        | 31,50        | 220,10        | 146 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51         | 250        | 0,38        | 0,00        | 20,00        | 83,00         | 51  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>9,28</b> | <b>9,50</b> | <b>51,50</b> | <b>303,10</b> |     |