

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся

Утверждаю  
Директор



**7 день**

7-11 ЛЕТ

03.02.2026



| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |             |
| 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>560</b>   | <b>16,56</b>     | <b>17,80</b> | <b>72,16</b> | <b>526,50</b>                 |             |
| <b>полдник (ОВЗ)</b>  |              |                  |              |              |                               |             |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>300</b>   | <b>9,10</b>      | <b>9,50</b>  | <b>46,50</b> | <b>278,10</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 ( 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             | 4,80         | 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>620</b>   | <b>20,27</b>     | <b>23,50</b> | <b>87,69</b> | <b>609,14</b>                 |             |
| <b>полдник (ОВЗ)</b>  |              |                  |              |              |                               |             |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>350</b>   | <b>9,20</b>      | <b>9,50</b>  | <b>53,50</b> | <b>293,10</b>                 |             |