

*Зн. Сергеев*  
 директор Горнопромышленной СМ  
*Молова А.Н.*

Утверждаю



Ежедневное меню

5 день

7-11 лет

льготное питание

*30 января 2026*

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод	
<b>ЗАВТРАК</b>						
168	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250	16,90	15,80	46,50	364,20
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,7</b>	<b>16,4</b>	<b>75,8</b>	<b>490,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,50	4,00	59,00	300,00
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,80</b>	<b>5,30</b>	<b>84,90</b>	<b>423,50</b>
	<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>27,50</b>	<b>21,70</b>	<b>160,70</b>	<b>914,10</b>

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод	
<b>ЗАВТРАК</b>						
168	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250	16,90	15,80	46,50	364,20
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,7</b>	<b>16,4</b>	<b>75,8</b>	<b>490,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,50	4,00	59,00	300,00
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,87	1,60	32,30	154,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,37</b>	<b>5,60</b>	<b>91,30</b>	<b>454,40</b>
	<b>Всего:</b>	<b>950</b>	<b>28,07</b>	<b>22,00</b>	<b>167,10</b>	<b>945,00</b>