



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 20.01.2026  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



7 день

7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |
| 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           |
| Итого за прием пищи:                                                            | 560          | 16,56            | 17,80   | 72,16       | 526,50                        |             |
| полдник (ОВЗ)                                                                   |              |                  |         |             |                               |             |
| 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         |
| Итого за прием пищи:                                                            | 300          | 9,10             | 9,50    | 46,50       | 278,10                        |             |

12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |
| 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             | 4,90    | 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           |
| Итого за прием пищи:                                                            | 620          | 20,27            | 23,60   | 87,69       | 609,14                        |             |
| полдник (ОВЗ)                                                                   |              |                  |         |             |                               |             |
| 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         |
| Итого за прием пищи:                                                            | 350          | 9,20             | 9,50    | 53,50       | 293,10                        |             |