

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся

06.05.2026г.

3 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 (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,0 | 27 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 200 | 15,10 | 18,00 | 30,20 | 345,80 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 19,13 | 18,50 | 68,23 | 519,20 | |

| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------|
| БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14 | 70/30 | 2,20 | 4,20 | 18,60 | 121,20 | 13/14 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) № 389 | 200 | 0,20 | 0,20 | 16,50 | 112,70 | 389 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,40 | 4,40 | 35,10 | 233,90 | |

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 (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 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 21,03 | 22,94 | 77,63 | 615,65 | |

| полдник (ОВЗ) | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------|
| БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14 | 70/30 | 2,20 | 4,20 | 18,60 | 121,20 | 13/14 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) № 389 | 250 | 0,25 | 0,25 | 20,62 | 160,00 | 389 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 2,45 | 4,45 | 39,31 | 281,20 | |