

## М Е Н Ю

28.01.2026

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

Приятного аппетита!



ШКОЛА №

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
<b>дети ОВЗ завтрак 1-4 кл</b>	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	15,00	22,18	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	167/40	Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом	75/20	55,62	104,20	7,30	8,21	9,70
	гор блюдо	214/27	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки)	130/20	25,02	231,50	3,60	7,20	33,70
	доп блюдо	пром	Конфеты (4)	3 шт/7,5	10,17	54,15	2,25	0,15	11,00
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210,00	2,81	53,00	0,20	0,00	13,70
хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	34,90	3,20	103,50	2,37	0,24	15,60	
<b>ИТОГО:</b>				<b>513,00</b>	<b>119,00</b>	<b>591,35</b>	<b>19,62</b>	<b>19,85</b>	<b>83,70</b>
<b>дети ОВЗ обед 1-4 кл</b>	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	33,49	169,04	5,10	5,43	19,50
	2 блюдо	603	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый)	45/45	71,81	131,50	11,60	11,30	17,60
	гарнир	274/46	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква)	130/25	38,01	294,80	6,10	10,50	33,80
	напиток	15	Кисель витаминизированный (5)	200,00	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	27,00	2,57	68,55	2,76	0,45	13,00
хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	20,00	1,83	69,00	1,58	0,16	10,40	
<b>ИТОГО:</b>				<b>712,00</b>	<b>166,00</b>	<b>822,89</b>	<b>27,14</b>	<b>27,84</b>	<b>117,30</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ для детей ОВЗ 7-11 лет:</b>				<b>1225,00</b>	<b>285,00</b>	<b>1414,24</b>	<b>46,76</b>	<b>47,69</b>	<b>201,00</b>
<b>дети ОВЗ завтрак 5-11 кл</b>	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	20,00	29,57	60,00	5,20	5,40	0,00
	гор блюдо	167/40	Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом	80/40	62,14	115,80	8,10	9,10	10,80
	гор блюдо	214/27	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки)	160/20	28,60	277,80	4,32	8,64	40,44
	доп блюдо	пром	Конфеты (4)	3 шт/7,5	10,17	54,15	2,25	0,15	11,00
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210,00	2,81	53,00	0,20	0,00	13,70
хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	40,50	3,71	138,00	3,16	0,32	20,80	
<b>ИТОГО:</b>				<b>579,00</b>	<b>137,00</b>	<b>698,75</b>	<b>23,23</b>	<b>23,61</b>	<b>96,74</b>
<b>дети ОВЗ обед 5-11 кл</b>	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	41,14	211,30	6,38	6,80	24,40
	2 блюдо	603	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый)	50/50	79,79	146,10	12,90	12,60	19,60
	гарнир	274/46	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква)	170/30	48,18	353,76	7,32	12,60	40,60
	напиток	15	Кисель витаминизированный (5)	200,00	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	39,60	3,77	91,40	3,68	0,60	17,28
хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	20,00	1,83	69,00	1,58	0,16	10,40	
<b>ИТОГО:</b>				<b>830,00</b>	<b>193,00</b>	<b>961,56</b>	<b>31,86</b>	<b>32,76</b>	<b>135,28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ для детей ОВЗ 12 лет и старше:</b>				<b>1409,00</b>	<b>330,00</b>	<b>1660,31</b>	<b>55,09</b>	<b>56,37</b>	<b>232,02</b>

- 1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4.Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
- 5.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С