

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: \_\_\_\_\_

КИСЕЛЕВ Д.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор: \_\_\_\_\_

«Национальная  
средняя  
общеобразовательная  
школа»

**Меню на каждый день (1-11кл) 07.04.2026**

**7-11 лет**

| Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---|-----------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>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>                       |                     |                     |

**12-18 лет**

| Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---|-----------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                                     |                     |                     |
| <b>Завтрак</b>  |                 |                  |              |                |                                     |                     |                     |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ                        | 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>                       |                     |                     |

Повар: \_\_\_\_\_ /Косова А.В./