



МЕНЮ
На « 27 » января 2026 год.
Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник	ЗАВТРАК						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство) (огурцы сол.)		60	7,50	0,48	0,06	1,02	6,60
ЛЮЛЯ-КЕБАБ из мяса (мясо 1 кат, хлеб пш, вода, лук репч, яйца, соль, масло подс.)		90	95,37	11,34	9,70	7,23	161,58
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста б/к, морковь, лук, томатное пюре, масло раст, сахар, соль)		150	26,00	3,00	5,10	11,40	103,54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		200	4,50	0,30	0,10	9,50	40,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		25	3,43	1,90	0,20	12,30	58,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)*		20	5,15	1,5	1,96	14,88	83,0
Итого за завтрак:		565	145,17	20,12	17,42	64,35	494,42
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)		60	8,43	0,87	3,60	5,04	56,43
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (вода, картофель, морковь, огурцы сол, крупа рисовая, масло подс, соль)		200	23,55	2,10	4,08	10,60	87,60
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)		90	61,57	12,56	8,51	6,51	153,42
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (вода, картофель, лук репч., морковь, сметана, мука пш., масло подс, соль)		180	22,02	3,90	11,79	29,44	239,94
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (промышленное производство) (яблочный)		200	20,54	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за обед:		790	144,81	25,07	28,8	99,5	758,19

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство) (огурцы сол.)		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00
ЛЮЛЯ-КЕБАБ из мяса (мясо 1 кат, хлеб пш, вода, лук репч, яйца, соль, масло подс.)		100	101,50	12,61	10,79	8,04	179,67
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста б/к, морковь, лук, томатное пюре, масло раст, сахар, соль)		200	33,50	4,00	6,80	15,21	138,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		200	4,50	0,30	0,10	9,50	40,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)*		15	3,86	1,12	1,47	11,16	62,25
Итого за завтрак:		675	164,56	23,47	19,88	73,31	565,77
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)		100	14,05	1,45	6,00	8,40	94,05
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (вода питьевая, картофель, морковь, лук репч, крупа рисовая, масло раст, соль, специи)		250	29,45	2,63	5,10	13,25	109,54
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)		100	66,20	13,97	9,43	7,25	170,25
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (вода, картофель, лук репч., морковь, сметана, мука пш., масло подс, соль)		180	22,02	3,90	11,79	29,44	239,94
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (промышленное производство) (яблочный)		200	20,54	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		45	6,17	3,42	0,36	22,14	105,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого за обед:		905	163,26	28,77	33,33	112,71	866,88

*- допускается замена на другие кондитерские изделия.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.