



МЕНЮ
На « 28 » января 2026 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Среда	ЗАВТРАК						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)		60	10,50	1,14	5,34	4,62	70,80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)		150	84,00	13,50	13,70	2,60	187,70
КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного		200	20,08	0,00	0,00	23,80	95,20
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные) (яблоко)		100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за завтрак:		570	137,28	19,68	20,06	68,52	532,5
ОБЕД							
САЛАТ "СВЕКЛОГОР" (свекла, горошек конс., масло подсолн.,соль)		60	9,00	0,90	3,72	4,56	55,24
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш, яйца, масло сл, соль)		200	25,80	2,12	2,80	7,48	63,99
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат, хлеб пш, молоко, лук репч, соль, сухари панир, масло подс.)		90	83,80	13,42	16,21	13,06	251,78
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами (крупа рисовая, вода питьевая, лук репч, морковь, масло слив, соль)		150	16,60	2,25	3,19	22,16	126,58
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (вода, плоды шиповника, сахар, лимонная к-та)		200	14,44	0,67	0,27	18,30	78,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		35	4,80	2,66	0,28	17,22	81,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные) (яблоко)		100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за обед:		855	171,66	24,02	27,17	100,6	742,69

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Среда	ЗАВТРАК						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство)(помидоры сол.)		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)		200	102,00	18,00	18,26	3,47	250,22
КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного		200	20,08	0,00	0,00	23,80	95,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,51	2,28	0,24	14,76	70,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ВАФЛИ (промышленное производство)*		30	7,72	0,84	0,99	23,19	106,20
Итого за завтрак:		580	150,03	23,52	19,89	74,94	574,04
ОБЕД							
САЛАТ "СВЕКЛОГОР" (свекла, горошек конс., масло подсолн.соль)		100	15,00	1,50	6,20	7,60	92,04
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш, яйца, масло сл, соль)		250	30,05	2,65	3,50	9,35	79,98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат, хлеб пш, молоко, лук репч, соль, сухари панир, масло подс.)		100	92,20	14,91	18,01	14,51	279,67
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами (крупа рисовая, вода питьевая, лук репч, морковь, масло слив, соль)		180	19,92	2,71	3,80	26,56	151,66
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (вода, плоды шиповника, сахар, лимонная к-та)		200	14,44	0,67	0,27	18,30	78,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные) (яблоко)		120	16,80	0,48	0,48	11,76	52,80
Итого за обед:		1020	198,72	28,36	33,03	119,79	889,55

*- 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.