



МЕНЮ
На « 30 » января 2026 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Пятница	ЗАВТРАК						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство) (огурцы сол.)		60	7,50	0,48	0,06	1,02	6,60
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло полс.,мука пш., соль)		100	80,90	10,50	15,40	4,50	198,60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл, соль)		150	14,57	4,49	4,53	20,30	136,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		200	4,50	0,30	0,10	9,50	40,00
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные) (яблоко)		100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за завтрак:		660	129,2	20,05	21,03	67,9	536,8
ОБЕД							
САЛАТ "ПО-РУССКИ" (свекла, капуста кв, масло раст, соль)		70	13,20	0,91	2,46	4,63	44,26
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, картофель, морковь, лук репч, мука пш., яйца, масло полс.,		200	21,31	2,00	3,10	8,90	71,40
ВОК ИЗ МЯСА (мясо 1 кат, крупа рисовая, морковь, лук репч, кукуруза конс, масло раст, соль)		200	120,50	13,92	16,10	32,92	332,12
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (промышленное производство) (яблочный)		200	20,54	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		40	6,44	3,20	0,60	16,04	82,40
Итого за обед:		760	188,84	24,83	22,86	107,29	733,18

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Пятница	ЗАВТРАК						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство) (огурцы сол.)		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс.,мука пш., соль)		110	86,79	12,00	16,94	4,95	218,46
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл, соль)		180	17,48	5,38	4,93	24,36	163,07
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		200	4,50	0,30	0,10	9,50	40,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,51	2,28	0,24	17,76	70,20
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:		740	143	22,76	23,01	76,09	587,93
ОБЕД							
САЛАТ "ПО-РУССКИ" (свекла, капуста кв, масло раст, соль)		100	18,86	1,30	3,50	6,60	63,10
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, картофель, морковь, лук репч, мука пш., яйца, масло подс., соль)		250	26,65	2,50	3,90	11,13	89,27
ВОК ИЗ МЯСА (мясо 1 кат, крупа рисовая, морковь, лук репч, кукуруза конс, масло раст, соль)		250	143,80	17,40	20,10	41,15	415,13
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (промышленное производство) (яблочный)		200	20,54	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		40	6,44	3,20	0,60	16,04	82,40
Итого за обед:		890	223,14	29,2	28,7	119,72	852,9

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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