



МЕНЮ
На « 29 » января 2026 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Четверг	ЗАВТРАК						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ (свёкла, морковь, масло подс, соль)		60	16,00	0,78	3,66	4,38	53,44
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)		90	78,40	9,90	5,33	5,19	109,08
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)		150	19,98	4,05	6,00	8,70	105,03
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)		200	2,00	0,20	0,10	9,30	38,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,51	2,28	0,24	14,76	70,20
БУЛОЧКА К ЧАЮ (промышленное производство)		50	6,85	2,83	1,94	25,85	132,18
Итого за завтрак:		580	127,74	20,04	17,27	68,18	507,93
ОБЕД							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство) (огурцы сол.)		60	7,50	0,48	0,06	1,02	6,60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)		200	25,80	1,48	3,54	5,56	60,01
ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс.,мука пш.,, соль)		110	88,85	11,70	20,01	3,18	239,61
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (вода, крупа пшено, соль, масло сл.)		160	8,01	4,38	4,55	26,67	161,45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		200	13,68	0,60	0,10	20,10	84,00
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные) (яблоко)		120	16,80	0,48	0,48	11,76	52,80
Итого за обед:		910	169,34	23,76	29,36	95,99	739,27

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 2 День 4 Четверг	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И МОРКОВИ (свёкла, морковь, масло подс, соль)		100	26,60	1,30	6,10	7,30	89,04
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)		100	87,11	10,99	5,86	5,74	120,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)		180	23,98	4,86	7,20	10,44	126,05
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)		200	2,00	0,20	0,10	9,30	38,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
БУЛОЧКА К ЧАЮ (промышленное производство)		50	6,85	2,83	1,94	25,85	132,18
Итого за завтрак:		670	152,02	23,22	21,52	78,31	599,59
ОБЕД							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство) (огурцы сол.)		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)		250	32,25	1,85	4,43	6,95	75,04
ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс.,мука пш., соль)		120	96,02	12,77	21,83	3,47	261,40
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (вода, крупа пшено, соль, масло сл.)		200	10,01	5,45	5,12	33,29	201,10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		200	13,68	0,60	0,10	20,10	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		35	5,64	2,80	0,53	14,04	72,10
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные) (яблоко)		120	16,80	0,48	0,48	11,76	52,80
Итого за обед:		1065	192,38	27,79	32,91	110,99	851,04

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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