



МЕНЮ
На « 18 » апреля 2026 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда			Цена, руб				
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сл., сметана, сухари панир, соль)		150	105,20	10,15	13,04	13,73	212,86
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)		25	17,54	1,80	2,13	13,88	81,75
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)		200	16,70	2,80	2,50	13,60	88,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,51	2,28	0,24	14,76	70,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные) (яблоко)		110	15,40	0,44	0,44	10,78	48,40
Итого за завтрак:		515	159,35	17,47	18,35	66,75	501,21
ОБЕД							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ кукуруза (промышленное производство)		65	9,50	1,88	2,59	3,92	46,44
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (вода питьевая, картофель, морковь, лук репч, крупа рисовая, масло раст, соль, специи)		200	23,55	2,10	4,08	10,60	87,60
КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ (куриная грудка, лук репч, яйца, хлеб пш, вода, сухари панир, масло сл, сыр, масло подс.)		100	93,00	10,20	11,60	10,90	188,80
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, масло сл, соль)		150	7,16	3,93	3,25	23,09	137,09
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)		200	8,15	0,10	0,10	11,10	46,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
ВАФЛИ (промышленное производство)*		20	5,15	0,56	0,66	15,46	70,80
Итого за обед:		815	158,19	24,97	23,13	111,7	755,53

Возрастная категория 12 лет и старше

Возрастная категория 12 лет и старше							
Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
			Цена, руб	Белки	Жиры		Углеводы
Среда							
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сл., сметана, сухари панир, соль)		200	115,60	13,53	17,38	18,30	283,74
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)		30	21,05	2,16	2,56	16,66	98,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)		200	16,70	2,80	2,50	13,60	88,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,51	2,28	0,24	14,76	70,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		10	1,61	0,80	0,15	4,01	20,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные) (яблоко)		120	16,80	0,48	0,48	11,76	52,80
Итого за завтрак:		590	176,27	22,05	23,31	79,09	613,44
ОБЕД							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ кукуруза (промышленное производство)		100	14,50	2,88	4,02	6,04	71,76
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 КИЕВСКИЕ (куриная грудка, лук репч, яйца, хлеб пш, вода, сухари панир, масло сл, сыр, масло подс.)		110	101,30	11,22	12,75	11,98	207,59
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, масло сл, соль)		180	8,60	4,71	3,90	27,69	164,51
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)		200	8,15	0,10	0,10	11,10	46,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
ВАФЛИ (промышленное производство)*		20	5,15	0,56	0,66	15,46	70,80
Итого за обед:		940	178,83	28,3	27,38	122,15	849

*. допускается замена на другие кондитерские изделия.

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.