



**МЕНЮ**  
На « 26 » сентября 2026 год.  
Возрастная категория 7-11 лет

| Неделя 2 День<br>1                                                                                                  | Наименование блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества |       |       | ЭЦ, ккал |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|------------------|-------|-------|----------|----------|
|                                                                                                                     |                    |                    | Цена, руб        | Белки | Жиры  |          | Углеводы |
| Понедельник                                                                                                         | ЗАВТРАК            |                    |                  |       |       |          |          |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)                                                              |                    | 10                 | 9,00             | 2,32  | 2,95  | 0,00     | 35,80    |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко 2,5%, вода питьевая, крупа рисовая, сахар, масло сл)                           |                    | 200                | 62,90            | 4,97  | 6,29  | 31,04    | 200,62   |
| КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, какао, сахар)                                                                        |                    | 200                | 17,50            | 3,30  | 2,90  | 13,80    | 94,00    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          |                    | 20                 | 2,74             | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 46,80    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             |                    | 15                 | 2,42             | 1,20  | 0,23  | 6,02     | 30,90    |
| БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)                                                    |                    | 45                 | 5,60             | 1,76  | 3,65  | 12,23    | 88,89    |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)                                                                        |                    | 15                 | 10,52            | 1,08  | 1,28  | 8,33     | 49,05    |
| Итого за завтрак:                                                                                                   |                    | 505                | 110,68           | 16,15 | 17,46 | 81,26    | 546,06   |
| ОБЕД                                                                                                                |                    |                    |                  |       |       |          |          |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репч, масло раст.)                                          |                    | 70                 | 10,70            | 0,56  | 4,20  | 1,82     | 47,60    |
| 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    |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы (крупа гречневая, куры I кат, морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)  |                    | 220                | 126,20           | 15,31 | 17,69 | 36,21    | 365,36   |
| КОМПЮТ 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)                                                                             |                    | 25                 | 4,03             | 2,00  | 0,38  | 10,03    | 51,50    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( сезонные) (яблоко)                                                                                  |                    | 100                | 14,00            | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00    |
| Итого за обед:                                                                                                      |                    | 855                | 199,89           | 23,39 | 26,63 | 103,2    | 746,07   |

**Возрастная категория 12 лет и старше**

| Неделя 2 День<br>1                                                                                                  | Наименование блюда | Масса<br>порции, г | Цена, руб | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------|
|                                                                                                                     |                    |                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Понедельник                                                                                                         | ЗАВТРАК            |                    |           |                  |       |          |          |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)                                                              |                    | 15                 | 13,50     | 3,48             | 4,42  | 0,00     | 53,70    |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко 2,5%, вода питьевая, крупа рисовая, сахар, масло сл)                           |                    | 250                | 72,60     | 6,22             | 7,86  | 38,81    | 250,84   |
| КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, какао, сахар)                                                                        |                    | 200                | 17,50     | 3,30             | 2,90  | 13,80    | 94,00    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          |                    | 30                 | 4,51      | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,20    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             |                    | 15                 | 2,42      | 1,20             | 0,23  | 6,02     | 30,90    |
| БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)                                                    |                    | 45                 | 5,60      | 1,76             | 3,65  | 12,23    | 88,89    |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)                                                                        |                    | 15                 | 10,52     | 1,08             | 1,28  | 8,33     | 49,05    |
| Итого за завтрак:                                                                                                   |                    | 570                | 126,65    | 19,32            | 20,58 | 93,95    | 637,58   |
| ОБЕД                                                                                                                |                    |                    |           |                  |       |          |          |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репч, масло раст.)                                          |                    | 100                | 18,90     | 0,80             | 6,00  | 2,60     | 68,00    |
| 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    |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы (крупа гречневая, куры 1 кат, морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)  |                    | 260                | 133,40    | 18,10            | 20,91 | 42,80    | 431,78   |
| 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)                                                                             |                    | 30                 | 4,83      | 2,40             | 0,45  | 12,03    | 61,80    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( сезонные) (яблоко)                                                                                  |                    | 100                | 14,00     | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,00    |
| Итого за обед:                                                                                                      |                    | 980                | 222,54    | 27,19            | 32,61 | 113,96   | 858,22   |

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.