

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся

Утверждаю  
Директор



03.02.2026

**7 день**

7-11 ЛЕТ



| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)                  | 60           | 0,90             | 4,30         | 3,75          | 57,70                         | 3/88        |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70         | 20,20         | 205,60                        | 455/363     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303   | 150          | 3,99             | 4,50         | 17,72         | 125,90                        | 303         |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53   | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00         | 66,40                         | 53          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6   | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 70,90                         | 6           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>560</b>   | <b>16,56</b>     | <b>17,80</b> | <b>72,16</b>  | <b>526,50</b>                 |             |
| <b>полдник (ОВЗ)</b>  |              |                  |              |               |                               |             |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2  | 60           | 0,90             | 0,10         | 5,10          | 24,40                         | 2           |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С  | 200          | 4,72             | 5,76         | 13,60         | 125,60                        | 54-3С       |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468                                     | 180          | 15,93            | 20,60        | 51,90         | 453,87                        | 468         |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К   | 200          | 0,20             | 0,00         | 9,20          | 42,00                         | 685К        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7   | 30           | 1,88             | 0,30         | 12,40         | 59,40                         | 7           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6   | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 70,90                         | 6           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>750</b>   | <b>26,00</b>     | <b>27,06</b> | <b>106,69</b> | <b>776,17</b>                 |             |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)                  | 100          | 1,80             | 8,60         | 7,50          | 115,40                        | 3/88        |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 100/30       | 10,90            | 9,80         | 22,40         | 210,60                        | 455/363     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303   | 160          | 4,90             | 4,80         | 27,30         | 145,84                        | 303         |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53   | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00         | 66,40                         | 53          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6   | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 70,90                         | 6           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>620</b>   | <b>20,27</b>     | <b>23,50</b> | <b>87,69</b>  | <b>609,14</b>                 |             |
| <b>полдник (ОВЗ)</b>  |              |                  |              |               |                               |             |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2  | 100          | 1,50             | 0,10         | 8,50          | 40,70                         | 2           |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С  | 250          | 5,90             | 7,20         | 17,00         | 157,00                        | 54-3С       |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468                                     | 200          | 17,70            | 22,90        | 57,70         | 504,30                        | 468         |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К   | 200          | 0,20             | 0,00         | 9,20          | 42,00                         | 685К        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7   | 30           | 1,88             | 0,30         | 12,40         | 59,40                         | 7           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6   | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15         | 116,33                        | 6           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>830</b>   | <b>31,13</b>     | <b>31,00</b> | <b>125,95</b> | <b>919,73</b>                 |             |