



Утверждаю  
Директор

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся

25.03.2026

**3 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 (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	19,00	30,20	345,80	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>19,50</b>	<b>68,23</b>	<b>519,20</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С	200	5,97	7,00	24,34	196,60	ТК№54-8С
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ГУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ) №220 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТК №106	90	9,1/11,6	11,6/11,8	10,9/13,0	142,3/159	229/106
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
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>730</b>	<b>24,24/26,74</b>	<b>23,9/24,1</b>	<b>108,54/110,64</b>	<b>726,03/742,73</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 (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,03</b>	<b>22,94</b>	<b>77,63</b>	<b>615,65</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С	250	7,50	8,75	30,40	245,80	ТК№54-8С
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ГУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ) №220 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТК №106	100	10,2/12,9	12,9/13,1	13,3/14,4	175,0/176,6	229/106
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
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>27,63/30,33</b>	<b>28,19/28,39</b>	<b>123,13/124,23</b>	<b>849,33/850,93</b>	