

Утверждаю  
Директор Киселев Д.Г.  
12.01.2026



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обеспечения горячим питанием обучающихся

на 11.03.2026.

3 день

7-11 ЛЕТ



| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| 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            | 18,00   | 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           |
| Итого за прием пищи:                                       | 510          | 19,13            | 18,50   | 68,23       | 519,20                        |             |

12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| 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           |
| Итого за прием пищи:                                       | 570          | 21,03            | 22,94   | 77,63       | 615,65                        |             |
| полдник (ОВЗ)                                              |              |                  |         |             |                               |             |
| БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14                       | 70/30        | 2,20             | 4,20    | 18,60       | 121,20                        | 13/14       |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) № 389                             | 250          | 0,25             | 0,25    | 20,62       | 160,00                        | 389         |
| Итого за прием пищи:                                       | 350          | 2,45             | 4,45    | 39,31       | 281,20                        |             |