



МЕНЮ НА 19.01.2026г.

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338
Итого за прием пищи:	530	16,76	19,96	75,65	527,64	
полдник (ОВЗ)						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК № 54-1С	200	4,64	5,60	5,72	92,16	ТК№54-1С
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ № 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,09	6
Итого за прием пищи:	430	7,31	5,90	35,41	222,25	

12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)№338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338
Итого за прием пищи:	550	19,06	20,46	77,50	554,06	
полдник (ОВЗ)						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК № 54-1С	250	5,80	7,00	7,15	115,20	ТК№54-1С
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ № 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6
Итого за прием пищи:	490	9,22	7,40	41,63	262,80	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,6	0,1	1,8	13,2	70,71,80
Тефтели с рисом, соусом томатным №307К/363К	90/30	11,3	11,3	14,1	205,6	307/363
Каша вязкая гречневая №303	150	4,9	5,3	21,8	155,0	303
Компот из смеси сухофруктов.№348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348
Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,1	116,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	790	21,2	17,3	89,2	603,2	