



## МЕНЮ НА 12.02.2026г.

### 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда                                                                    | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                                                           |              |                  |            |             |                               |             |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 90           | 9,1/11,60        | 11,6/11,80 | 10,9/13,0   | 142,3/159,00                  | 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 ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                 | 50           | 3,95             | 0,50       | 21,15       | 116,33                        | 6           |
| Итого за прием пищи:                                                                              | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 470,03/486,73                 |             |
| полдник (ОВЗ)                                                                                     |              |                  |            |             |                               |             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК № 54-ЗС                                                               | 200          | 4,72             | 5,76       | 13,60       | 125,60                        | ТК№54-Зс    |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТК № 685                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00       | 15,00       | 58,00                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                                             | 30           | 2,37             | 0,30       | 14,49       | 70,90                         | 6           |
| Итого за прием пищи:                                                                              | 430          | 7,29             | 6,06       | 43,09       | 254,50                        |             |

### 12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |             |             |                               |             |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 100          | 10,2/12,9        | 12,9/13,10  | 13,3/14,40  | 175,00/176,6                  | 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 ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                  | 50           | 3,95             | 0,50        | 21,15       | 116,33                        | 6           |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 550          | 18,25/20,95      | 19,14/19,34 | 80,33/81,43 | 544,13/545,73                 |             |
| полдник (ОВЗ)                                                                                      |              |                  |             |             |                               |             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК № 54-ЗС                                                                | 250          | 5,90             | 7,20        | 17,02       | 157,00                        | ТК№54-Зс    |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТК № 685                                                                             | 200          | 0,20             | 0,00        | 15,00       | 58,00                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                                              | 40           | 3,12             | 0,40        | 19,28       | 87,60                         | 6           |

### ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|
|                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |
| Ланч                                                                                                |              |                  |         |             |                |             |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.) | 60           | 0,60             | 0,10    | 1,75        | 13,20          | 70,71,80    |
| Тефтели с рисом, соусом томатным №307К/363К                                                         | 90/30        | 11,3             | 11,3    | 14,1        | 205,6          | 307/363     |
| Рис отварной №304                                                                                   | 150          | 3,80             | 5,40    | 38,90       | 219,30         | 304         |
| Чай с сахаром №685                                                                                  | 200          | 0,00             | 0,00    | 15,00       | 58,00          | 685         |
| Хлеб пшеничный                                                                                      | 30           | 3,90             | 0,50    | 24,10       | 116,80         | ТТК №6      |
| Итого за прием пищи:                                                                                | 440          | 19,60            | 17,30   | 93,85       | 612,90         |             |