



## МЕНЮ НА 10.02.2026г.

### 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 60/2         | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | 2           |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 90/30        | 10,90            | 10,90   | 13,50       | 205,60                        | 307/363     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                   | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303         |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                   | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7           |
| Итого за прием пищи:                                  | 582          | 19,12            | 16,00   | 71,95       | 512,90                        |             |
| полдник (ОВЗ)                                         |              |                  |         |             |                               |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С    | 200          | 5,12             | 2,80    | 1,84        | 119,60                        | ТК №54-7С   |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК № 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          | 7,79             | 3,10    | 31,53       | 250,50                        |             |

### 12-18 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 100/2        | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | 2           |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30       | 12,70            | 12,90   | 15,50       | 227,30                        | 307/363     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                   | 160          | 4,90             | 4,90    | 27,30       | 145,84                        | 303         |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                   | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7           |
| Итого за прием пищи:                                  | 642          | 22,4             | 18,4    | 86,9        | 570,8                         |             |

### 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           | 0,60             | 0,10    | 1,75        | 13,20                   | 70,71,80    |
| Плов из птицы №492                                                                                  | 200          | 20,30            | 24,00   | 32,40       | 345,80                  | 492         |
| 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:                                                                                | 490          | 24,80            | 24,60   | 73,25       | 533,80                  |             |