



## МЕНЮ НА 22.01. 2026

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ :

| №<br>реп.      | Блюдо                                | Выход,<br>г | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы    |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |             |              |              |              |             |
| 3              | Масло сливочное                      | 10          | 66           | 0,1          | 7,13         | 0,1         |
| 1              | Сыр (порциями)                       | 10          | 31           | 2,44         | 2,36         | 0           |
| 198            | Каша манная молочная                 | 155         | 138          | 3,8          | 5,9          | 17,6        |
| 301            | Витаминный напиток                   | 200         | 60           | 0            | 0            | 15,8        |
| СГР            | Хлеб пшеничный(для детского питания) | 25          | 50           | 2            | 0            | 10          |
| СГР            | Хлеб ржаной (для детского питания)   | 25          | 50           | 2            | 0            | 10          |
|                | Фрукты                               | 200         | 34           | 1            | 0            | 7           |
|                | итого                                |             | <b>429</b>   | <b>11,34</b> | <b>15,39</b> | <b>60,5</b> |

### ДЕТИ ИНВАЛИДЫ И ДЕТИ ОВЗ С 7 ДО 11 ЛЕТ

| №<br>реп.      | Блюдо                                      | Выход,<br>г | Калорийность  | Белки         | Жиры         | Углеводы      |
|----------------|--------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                            |             |               |               |              |               |
| 3              | Масло сливочное                            | 10          | 66            | 0,1           | 7,13         | 0,1           |
| 1              | Сыр (порциями)                             | 10          | 31            | 2,44          | 2,36         | 0             |
| 198            | Каша манная молочная                       | 155         | 138           | 3,8           | 5,9          | 17,6          |
| 301            | Витаминный напиток                         | 200         | 60            | 0             | 0            | 15,8          |
| СГР            | Хлеб пшеничный(для детского питания)       | 50          | 39,06         | 4             | 0            | 7,81          |
|                | Фрукты                                     | 200         | 34            | 1             | 0            | 7             |
|                | итого                                      |             | <b>368,06</b> | <b>11,34</b>  | <b>15,39</b> | <b>48,31</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                            |             |               |               |              |               |
| 34             | Салат Здоровье                             | 80          | 64            | 1,2           | 4,1          | 5,8           |
| 54             | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 210         | 119,68        | 4,024         | 9,04         | 25,9          |
| 96             | Гуляш из отварного мяса                    | 100         | 160,06        | 11,35         | 11,8         | 2,1           |
| 212            | Отварные макаронные изделия с маслом       | 155         | 210,5         | 5,82          | 4,31         | 37,08         |
| 294            | Компот из сухофруктов                      | 200         | 79,6          | 0,12          | 0            | 19,4          |
| СГР            | Хлеб пшеничный ( для детского питания)     | 25          | 50            | 2             | 0            | 10            |
| СГР            | Хлеб ржаной(для детского питания)          | 25          | 50            | 2             | 0            | 10            |
|                | итого                                      |             | <b>777,95</b> | <b>29,584</b> | <b>32,53</b> | <b>110,85</b> |

Шеф повар \_\_\_\_\_



## МЕНЮ НА 22.01. 2026

### Льготное питание ММС с 11 лет и старше

| №<br>реп. | Блюдо                                | Выход,<br>г | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы    |
|-----------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |             |              |              |              |             |
| 3         | Масло сливочное                      | 10          | 66           | 0,1          | 7,13         | 0,1         |
| 1         | Сыр(порциями)                        | 15          | 46,5         | 3,66         | 3,54         | 0           |
| 198       | Каша манная молочная                 | 205         | 215,5        | 6            | 8            | 29,8        |
| 301       | Витаминный напиток                   | 200         | 60           | 0            | 0            | 15,8        |
| СГР       | Хлеб пшеничный(для детского питания) | 25          | 50           | 2            | 0            | 10          |
| СГР       | Хлеб ржаной (для детского питания)   | 25          | 50           | 2            | 0            | 10          |
|           | Фрукты                               |             | 34           | 1            | 0            | 7           |
|           | итого                                |             | <b>522</b>   | <b>14,76</b> | <b>18,67</b> | <b>72,7</b> |

### Дети инвалиды и дети ОВЗ с 11 лет и старше

| №<br>реп. | Блюдо                                                         | Выход,<br>г | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|-----------|---------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                                                |             |               |              |              |               |
| 3         | Масло сливочное                                               | 10          | 66            | 0,1          | 7,13         | 0,1           |
| 1         | Сыр (порциями)                                                | 15          | 46,5          | 3,66         | 3,54         | 0             |
| 198       | Каша манная молочная                                          | 205         | 215,5         | 6            | 8            | 29,8          |
| 301       | Витаминный напиток                                            | 200         | 60            | 0            | 0            | 15,8          |
| СГР       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 50          | 39,06         | 4            | 0            | 7,81          |
|           | Фрукты                                                        |             | 34            | 1            | 0            | 7             |
|           | итого                                                         |             | <b>461,06</b> | <b>14,76</b> | <b>18,67</b> | <b>60,51</b>  |
|           | <b>ОБЕД</b>                                                   |             |               |              |              |               |
| 34        | Салат Здоровье                                                | 100         | 80            | 1,5          | 5,1          | 7,2           |
| 54        | Рассольник ленинградский на мясном<br>бульоне                 | 260         | 149,6         | 5,03         | 11,3         | 32,38         |
| 96        | Гуляш из отварного мяса                                       | 110         | 192,07        | 13,62        | 14,16        | 2,52          |
| 212       | Отварные макаронные изделия с<br>маслом                       | 185         | 245,99        | 6,97         | 4,44         | 44,48         |
| 294       | Компот из сухофруктов                                         | 200         | 79,6          | 0,12         | 0            | 19,4          |
| СГР       | Хлеб пшеничный ( для детского<br>питания)                     | 25          | 50            | 2            | 0            | 10            |
| СГР       | Хлеб ржаной(для детского питания)                             | 25          | 50            | 2            | 0            | 10            |
|           |                                                               |             | <b>900,19</b> | <b>34,92</b> | <b>38,94</b> | <b>126,66</b> |

Шеф повар \_\_\_\_\_