



Меню на 16.01.2026

ДЕТИ ИНВАЛИДЫ ДЕТИ ОВЗ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	ЗАВТРАК					
33	Салат Пестрый	100	90	1	5	10,37
112	Плов из говядины	210	392	20,88	20,24	30,9
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	39,06	4	0	7,81
	Фрукты	200	34	1	0	7
	итого		590,06	26,98	25,24	65,18
42	Винегрет	100	129,26	1,26	10,14	8,32
56	Бишбармак	250	96	2,6	4,3	11,6
80	Рыба тушенная в томате с овощами	150	156,55	20,15	6,1	4,93
138	Картофельное пюре	180	163,5	3,6	5,55	24,15
295	Компот из свежих яблок	200	68	0,2	0	17,2
СГР	Хлеб пшеничный (для дет. питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной (для дет. питания)	25	50	2	0	10
	итого		713,31	31,81	26,13	86,2

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ММС С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
33	Салат Пестрый	100	90	1	5	10,37
112	Плов из говядины	210	392	20,88	20,24	30,9
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный (для дет. питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	50	2	0	10
	Фрукты	200	34	1	0	7
			651	26,98	25,24	77,37



МЕНЮ НА 16.01. 2026

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
33	Салат Пестрый	80	72	0,8	4	8,3
112	Плов из говядины	180	336	17,89	17,34	26,48
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный(для детского питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	50	2	0	10
	Фрукт:	200	34	1	0	7
	ИТОГО		577	23,79	21,34	70,88

ДЕТИ ИНВАЛИДЫ И ДЕТИ ОВЗ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
33	Салат Пестрый	80	72	0,8	4	8,3
112	Плов из говядины	180	336	17,89	17,34	26,48
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный(для детского питания)	50	39,06	4	0	7,81
	Фрукт:		34	1	0	7
	ИТОГО		516,06	23,79	21,34	58,69
ОБЕД						
42	Винегрет	80	103,41	1	8,11	6,66
56	Бишбармак	200	76,8	2,08	3,44	9,28
80	Рыба тушеная в томате с овощами	140	142,69	18,13	5,73	4,44
138	Картофельное пюре	150	136,2	3	4,6	20,1
295	Компот из свежих яблок	200	68	0,2	0	17,2
СГР	Хлеб пшеничный (для дет питания)	25	50	2	0	110
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	50	2	0	10
	ИТОГО		627,1	28,41	21,88	177,68

Шеф повар _____