



Меню на 14 01 2026

Завтрак для обучающихся начальных классов

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,90	118,93
2	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,87	6,20	44,60	273,29
3	Филе грудки припущенное с овощами	100	5,19	13,260	5,510	162,98
4	Напиток витаминный	200			1,500	3,200
5	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,20	52,50
6	печенье	50	4	5,5	32,7	196

Завтрак для многодетных малообеспеченных семей,

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,90	118,93
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,87	6,20	44,60	273,29
3	Филе грудки припущенное с овощами	100	5,19	13,260	5,510	162,98
4	Напиток витаминный	200			1,500	3,200
5	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,20	60,50
6	Хлеб пшеничный	50	1,233	0,250	11,20	52,50
7	печенье	50	4	5,5	32,7	196
8	Итого	735	29,068	51,68	82,52	779,87

Завтрак для (питающихся за счет род. вноса)

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,90	118,93
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,87	6,20	44,60	273,29
3	Филе грудки припущенное с овощами	100	5,19	13,260	5,510	162,98
4	Напиток витаминный	200			1,500	3,200
5	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,20	60,50
6	Хлеб пшеничный	50	1,233	0,250	11,20	52,50

Завтрак для детей СВО

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,87	6,20	44,60
2	Филе грудки припущенное с овощами	100	5,19	13,260	5,510
3	Напиток витаминный	200			1,500
4	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,20
5	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,20
6	печенье	50	4	5,5	32,7

Обед для детей СВО

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры
1	Щи из свежей капусты	250		
2	Плов из птицы	200		
3	Напиток яблочно лимонный	200		
4	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250
5	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33
6	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250
7	Свекла отварная	100		

(Подпись)