

Утверждаю.

Директор школы Лисина

МЕНЮ НА 16.01.2026

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1	Сыр (порциями)	10	31	2,44	2,36	0
181	Каша рисовая молочная	155	157,6	3,84	4,97	24,46
301	Напиток «Валетек»	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
281	Кисломолочный продукт	210	151	5,7	6,3	17,6
	итого		531,12	16,75	14,62	82,75

ДЕТИ ИНВАЛИДЫ И ДЕТИ ОВЗ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1	Сыр (порциями)	10	31	2,44	2,36	0
181	Каша рисовая молочная	155	157,6	3,84	4,97	24,46
300	Напиток «Валетек»	200	60	0	0	15,8
281	Кисломолочный продукт	210	151	5,7	6,3	17,6
СГР	Хлеб пшеничный(для детского питания)	50	39,06	4	0	7,81
	итого		470,18	16,75	14,62	70,56
ОБЕД						
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	119,68	4,024	9,04	25,9
2	Тефтели мясные пф с томатным соусом	130	213,5	11,7	11,7	10,8
138	Картофельное пюре	150	137	3,1	4,6	20,1
283	Чай с сахаром	200	35	0	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
	итого		605,18	22,824	25,34	85,9

ДЕТИ ИНВАЛИДЫ ДЕТИ ОВЗ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, СВО

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	ЗАВТРАК					
1	Сыр (порциями)	15	46,5	3,66	3,54	0
181	Каша рисовая молочная	185	189,12	4,61	5,96	29,35
301	Напиток «Валетек»	200	60	0	0	15,8
СГР	Хлеб пшеничный(для детского питания)	50	39,06	4	0	7,81
281	Кисломолочный продукт	210	151	5,7	6,3	17,6
	итого		506,69	18,48	16,46	73,82
	ОБЕД					
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	149,6	5,03	11,3	32,38
2	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	306,6	14	14	12,95
138	Картофельное пюре	180	163,5	3,6	5,55	24,15
283	Чай с сахаром	200	35	0	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный(для дет.питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной(для дет.питания)	25	50	2	0	10
	итого		754,7	26,63	30,85	98,58

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ММС С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Сыр(порциями)	15	46,5	3,66	3,54	0
181	Каша рисовая молочная	185	189,12	4,61	5,96	29,35
300	Напиток «Валетек»	200	60	0	0	15,8
СГР	Хлеб пшеничный (для дет.питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	50	2	0	10
281	Кисломолочный продукт	210	151	5,7	6,3	17,6
			567,63	18,48	16,46	86,01

Шеф повар: Байзигитова Р.Г.