

Утверждаю
Директор школы Лисина



МЕНЮ НА 14.01.2026

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	213,5	11,7	11,7	10,8
212	Макаронные изделия отварные с маслом	155	210,5	5,82	4,31	37,08
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
итого			559	21,62	16,01	76,98

ДЕТИ ИНВАЛИДЫ И ДЕТИ ОВЗ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	213,5	11,7	11,7	10,8
212	Макаронные изделия отварные с маслом	155	210,5	5,82	4,31	37,08
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный(для детского питания)	50	39,06	4	0	7,81
итого			498,06	21,62	16,01	64,79
ОБЕД						
22	Салат Витаминный	80	72	1,3	3,6	8,9
56	Бишбармак	200	76,8	2,08	3,44	9,28
3	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	130	152,4	12,5	10,05	8,29
140	Каша рисовая рассыпчатая	155	200	3,58	3,92	36,75
294	Компот из сухофруктов	200	79,6	0,12	0	19,4
СГР	Хлеб пшеничный (для дет питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	50	2	0	10
итого			680,8	23,58	21,01	102,62

ДЕТИ ИНВАЛИДЫ ДЕТИ ОВЗ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ОВЗ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	ЗАВТРАК					
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	306,6	14	14	12,95
212	Макаронные изделия отварные с маслом	185	245,99	6,97	4,44	44,48
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	39,06	4	0	7,81
	итого		626,65	25,07	18,44	74,34
	ОБЕД					
22	Салат Витаминный	100	90	1,6	4,6	11,1
56	Бишбармак	250	96	2,6	4,3	11,6
3	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	140	188,04	15,5	12,4	10,22
140	Каша рисовая рассыпчатая	185	240	4,3	4,7	44,1
294	Компот из сухофруктов	200	79,6	0,12	0	19,4
СГР	Хлеб пшеничный(для дет.питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной(для дет.питания)	25	50	2	0	10
	итого		793,64	28,12	26	116,42

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ММС С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	306,6	14	14	12,95
212	Макаронные изделия отварные с маслом	185	245,99	6,97	4,44	44,48
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
			687,59	25,07	18,44	86,53

Шеф-повар: Байзигитова Р.Г.