

Утверждаю.
Директор школы Лисина



МЕНЮ НА 13.01.2026

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
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
301	Напиток витаминизированный	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
	итого		512,4	20,08	13,97	80,84

ДЕТИ ИНВАЛИДЫ И ДЕТИ ОВЗ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
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
301	Напиток витаминизированный	200	60	0	0	15,8
СГР	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	39,06	4	0	7,81
	итого		451,46	20,08	13,97	68,65
ОБЕД						
53	Щи из свежей капусты со сметаной	210	86,26	1,67	5,06	8,51
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		645,26	23,29	21,07	85,49

ДЕТИ ИНВАЛИДЫ ДЕТИ ОВЗ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, СВО

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	ЗАВТРАК					
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
301	Напиток витаминизированный	200	60	0	0	15,8
СГР	Хлеб пшеничный (для дет.питания)	50	39,06	4	0	7,81
	итого		527,1	23,8	17,1	77,93
	ОБЕД					
53	Щи из свежей капусты	260	107,83	2,09	6,33	10,64
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 дет.питания)	25	50	2	0	10
	итого		795,42	27,16	24,77	97,17

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ММС С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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
301	Напиток витаминизированный	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
	итого		588,04	23,8	17,1	90,12

Шеф повар: Байзигитова Р.Г.