



Утверждаю  
 Директор Киселев Д.Ф.  
 12.01.2026

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 для обеспечения горячим питанием обучающихся

**на 29.01.2026г.**  
**4 день**

**7-11 ЛЕТ**



Согласовано  
 Директор *Ирина Владимировна*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 )	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,39/18,89</b>	<b>16,6/16,8</b>	<b>71,8/73,9</b>	<b>470,03/486,73</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК № 54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК№54-3с
ЧАЙ С САХАРОМ ТК № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>7,29</b>	<b>6,06</b>	<b>43,09</b>	<b>254,50</b>	

**12-18 ЛЕТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 )	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,40	175,00/176,6	229/106
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25/20,95</b>	<b>19,14/19,34</b>	<b>80,33/81,43</b>	<b>544,13/545,73</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК № 54-3С	250	5,90	7,20	17,02	157,00	ТК№54-3с
ЧАЙ С САХАРОМ ТК № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>9,22</b>	<b>7,60</b>	<b>51,30</b>	<b>302,60</b>	