

МЕНЮ  
10 декабря 2025г.



| Прием пищи            | Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |        |
|-----------------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------|
|                       |                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                      |        |
| 1-4 классы            |                            |              |                      |       |        |                                      |        |
| Усиленный<br>Завтрак  | Икра из моркови            | 60           | 1,36                 | 4,54  | 8,17   | 71,75                                |        |
|                       | Птица отварная             | 90           | 23,43                | 23,43 | 1,25   | 312,02                               |        |
|                       | Рис отварной               | 150          | 3,89                 | 5,09  | 40,28  | 225,18                               |        |
|                       | Чай с сахаром              | 200          | 0,12                 | 0     | 12,04  | 48,64                                |        |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный       | 30           | 3,18                 | 0,30  | 20,07  | 94,08                                |        |
|                       | Хлеб пшеничный             | 30           | 3,0                  | 0,44  | 19,8   | 90,62                                |        |
|                       | Итого за завтрак           | 560          | 34,98                | 33,8  | 101,61 | 842,29                               |        |
| 1-4 классы (ОВЗ, ИПД) |                            |              |                      |       |        |                                      |        |
| Завтрак               | Каша «Дружба»              | 200          | 5                    | 6,55  | 8,33   | 35,09                                | 241,11 |
|                       | Чай с молоком              | 200          |                      | 1,4   | 1,6    | 17,34                                | 89,32  |
|                       | Яйцо отварное              | 40           |                      | 5,08  | 4,6    | 0,28                                 | 62,8   |
|                       | Хлеб пшеничный             | 60           |                      | 6,00  | 0,88   | 39,6                                 | 181,24 |
| Итого за завтрак:     |                            | 505          |                      | 19,03 | 15,41  | 92,31                                | 574,47 |
| Обед:                 | Икра из моркови            | 60           | 1,36                 | 4,54  | 8,17   | 71,75                                |        |
|                       | Суп Картофельный с горохом | 200          | 1,87                 | 3,11  | 10,89  | 79,03                                |        |
|                       | Птица отварная             | 90           | 23,43                | 23,43 | 1,25   | 312,02                               |        |
|                       | Рис отварной               | 150          | 3,89                 | 5,09  | 40,28  | 225,18                               |        |
|                       | Компот из изюма            | 200          | 0,33                 | 0     | 22,66  | 91,98                                |        |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный       | 30           | 3,18                 | 0,30  | 20,07  | 94,08                                |        |
|                       | Хлеб пшеничный             | 30           | 3,0                  | 0,44  | 19,8   | 90,62                                |        |
| Итого за обед:        |                            | 760          |                      | 37,06 | 36,91  | 123,12                               | 964,66 |
| 5-11 классы (ОВЗ)     |                            |              |                      |       |        |                                      |        |
| Завтрак (для<br>ОВЗ)  | Каша «Дружба»              | 255          | 8,19                 | 10,41 | 44,88  | 301,4                                |        |
|                       | Чай с молоком              | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,34  | 89,32                                |        |
|                       | Яйцо вареное               | 40           | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 62,8                                 |        |
|                       | Хлеб пшеничный             | 60           | 6,00                 | 0,88  | 39,60  | 181,24                               |        |
| Итого за завтрак:     |                            | 555          | 20,67                | 17,49 | 102,1  | 634,76                               |        |
| Обед:                 | Икра морковная             | 100          | 2,27                 | 7,57  | 13,62  | 119,59                               |        |
|                       | Суп Картофельный с горохом | 250          | 2,34                 | 3,89  | 13,61  | 98,79                                |        |
|                       | Птица отварная             | 100          | 26                   | 26,03 | 1,39   | 346,69                               |        |
|                       | Рис отварной               | 180          | 4,66                 | 6,1   | 48,33  | 270,22                               |        |
|                       | Компот из сухофруктов      | 200          | 0,56                 | 0     | 27,89  | 113,79                               |        |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный       | 30           | 3,18                 | 0,30  | 20,07  | 94,08                                |        |
|                       | Хлеб пшеничный             | 30           | 3,0                  | 0,44  | 19,8   | 90,62                                |        |
| Итого за обед:        |                            | 890          | 42,01                | 44,33 | 144,71 | 1133,78                              |        |

5-11 классы

|                      |                      |     |       |       |        |        |
|----------------------|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| Усиленный<br>Завтрак | Икра морковная       | 100 | 2,27  | 7,57  | 13,62  | 119,59 |
|                      | Птица отварная       | 100 | 26    | 26,03 | 1,39   | 346,69 |
|                      | Рис отварной         | 180 | 4,66  | 6,1   | 48,33  | 270,22 |
|                      | Чай с сахаром        | 215 | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64  |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный | 30  | 3,18  | 0,3   | 20,7   | 94,08  |
|                      | Хлеб пшеничный       | 30  | 3     | 0,44  | 19,8   | 90,62  |
|                      | Итого за завтрак:    | 655 | 39,23 | 40,44 | 115,25 | 969,84 |

И.П. Бардакова (Подпись)

