

МЕНЮ

16 декабря 2025г



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | В | |
| 1-4 классы | | | | | | | |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 0.68 | 6.05 | 6.23 | 82.08 | |
| | Рыба, припущенная в молоке | 95 | 13.3 | 8.2 | 3.1 | 145.7 | |
| | Рис отварной | 150 | 3.89 | 5.09 | 40.28 | 225.18 | |
| | Чай с сахаром, лимоном | 222 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3.18 | 0.3 | 20.07 | 94.08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.00 | 0.44 | 19.8 | 90.62 | |
| | Итого за завтрак: | 587 | 24.12 | 20.09 | 104.79 | 699.28 | |
| 1-4 классы (ОВЗ) | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая вязкая на молоке | 205 | 7.94 | 8.21 | 35.13 | 246.17 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.4 | 1.6 | 17.35 | 89.32 | |
| | Бутерброд с сыром | 65 | 6.62 | 9.48 | 10.06 | 152.00 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.00 | 0.44 | 19.8 | 90.62 | |
| Итого за завтрак: | | 500 | 18.96 | 19.73 | 82.34 | 578.11 | |
| Обед: | Салат из моркови | 60 | 0.68 | 6.05 | 6.23 | 82.08 | |
| | Рассольник домашний | 200 | 4.0 | 9.0 | 25.9 | 119.6 | |
| | Рыба, припущенная в молоке | 95 | 13.3 | 8.2 | 3.1 | 145.7 | |
| | Рис отварной | 150 | 3.89 | 5.09 | 40.28 | 225.18 | |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.25 | 0.25 | 25.35 | 104.07 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3.18 | 0.3 | 20.07 | 94.08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.00 | 0.44 | 19.8 | 90.62 | |
| | Итого за обед: | 765 | 28.3 | 29.33 | 140.73 | 861.33 | |
| 5-11 классы | | | | | | | |
| Завтрак (для ОВЗ) | Каша гречневая вязкая на молоке | 255 | 9.93 | 10.26 | 43.91 | 307.71 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.4 | 1.6 | 17.35 | 89.32 | |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 6.62 | 9.48 | 10.06 | 152.00 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.00 | 0.44 | 19.8 | 90.62 | |
| Итого за завтрак: | | 530 | 20.95 | 21.78 | 91.12 | 630.65 | |
| Обед: | Салат из моркови | 100 | 1.14 | 10.08 | 10.38 | 136.8 | |
| | Рассольник домашний | 250 | 5.03 | 11.3 | 32.38 | 149.6 | |
| | Рыба тушеная в сметанном соусе | 140 | 15.42 | 13.47 | 3.61 | 205.32 | |
| | Рис отварной. | 180 | 4.66 | 6.1 | 48.33 | 270.22 | |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.25 | 0.25 | 25.35 | 104.07 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3.18 | 0.3 | 20.07 | 94.08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.00 | 0.44 | 19.8 | 90.62 | |
| | Итого за обед: | 930 | 32.68 | 41.94 | 159.92 | 1050.71 | |
| 5-11 классы | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из моркови | 100 | 1.14 | 10.08 | 10.38 | 136.8 | |
| | Рыба тушеная в сметанном соусе | 140 | 15.42 | 13.47 | 5.61 | 205.32 | |
| | Рис отварной | 180 | 4.66 | 6.1 | 48.33 | 270.22 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | |
| | 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: | 702 | 27.47 | 30.4 | 119.5 | 858.66 | |



(Подпись)