

# МЕНЮ

22 декабря 2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Усиленный Завтрак	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4
	Котлета припущенная из птицы	80	14,17	16,01	9,67	239,26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
	Чай с сахаром	200/15	0,12	-	14,98	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	575	30,07	25,78	114,56	804,16
1-4 классы (ОВЗ, ИПД)						
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	6,33	8,09	25,49	207,38
	Чай с сахаром	215	0,12	-	12,04	48,64
	Бутерброд с сыром	50	6,67	13,08	10,11	185
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		500	16,12	21,61	67,44	531,64
Обед:	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,3	8,51	86,26
	Котлета припущенная из птицы	80	14,17	16,01	9,67	239,26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
Итого за обед:		760	32,3	31,08	129,1	877,29
5-11 классы (ОВЗ)						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	255	7,9	11,13	31,86	259,23
	Чай с сахаром	200/15	0,12	-	12,04	48,64
	Бутерброд с сыром	50	6,67	13,08	10,11	185,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		550	17,69	24,65	73,81	583,49
Обед:	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Котлета припущенная из птицы	90	15,74	17,79	10,74	265,84
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
Итого за обед:		890	36,62	37,38	144,66	1015,81
5-11 классы						
Усиленный Завтрак	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94
	Котлета припущенная из птицы	90	15,74	17,79	10,74	265,84
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57
	Чай с сахаром	215	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	660	33,85	31,05	127,99	921,11

И.И. Раджабов С.И.

(Подпись)