

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

8 января 2024 г.
7 декабря 2023 г.
7-11 завтрак
СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
1
19.01.2024

Утверждаю:



МЕНЮ ЗАВТРАКА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов
7-11 лет)

(возраст

| | Наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------------|-----------|----------|
|--|-----------------------------|-----------|----------|

16 февраля 2026 г. Понедельник

Завтрак

| | | | |
|---------------------------|--|------------|---------------|
| 18/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес) | 100 | 202,66 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 185,88 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 30 | 63,16 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| Итого за 'Завтрак' | | 500 | 528,18 |

17 февраля 2026 г. Вторник

Завтрак

| | | | |
|---------------------------|---|------------|---------------|
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 41,00 |
| 24/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью | 90 | 193,60 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 147,20 |
| 37/10 | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 74,32 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 30 | 63,16 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 557,96 |

18 февраля 2026 г. Среда

Завтрак

| | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------|---------------|
| 6/7 | Рыба, запеченная в молочном соусе | 120 | 143,11 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 132,59 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 95,20 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 30 | 63,16 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| пром. | Пряники | 80 | 293,39 |
| Итого за 'Завтрак' | | 520 | 766,12 |

19 февраля 2026 г. Четверг

Завтрак

| | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|---------------|
| 2/13 | Хлеб с сыром | 30/10 | 104,07 |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 150 | 211,23 |
| - | Какао с молоком и витаминами Витошка | 200 | 96,54 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| пром. | Мандарины | 230 | 93,38 |
| Итого за 'Завтрак' | | 640 | 543,90 |

20 февраля 2026 г. Пятница

Завтрак

| | | | |
|-------|--|-----|--------|
| 2/9 | Бедро куриное отварное в соусе (вар 2) | 130 | 229,25 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 102,12 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 30 | 63,16 |

| | | | |
|---------------------------|-------------|------------|---------------|
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| Итого за 'Завтрак' | | 530 | 471,00 |

Утверждаю:



МЕНЮ ЗАВТРАКА
для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 12-18 лет)

| № | Наименование блюда | Выход, г | ЭЦ, ккал |
|---|--------------------|----------|----------|
|---|--------------------|----------|----------|

16 февраля 2026 г. Понедельник

Завтрак

| | | | |
|---------------------------|----------------------------------|------------|---------------|
| 9/8 | Печень по-строгановски | 120 | 229,25 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 223,05 |
| 37/10 | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 74,32 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |
| Итого за 'Завтрак' | | 570 | 668,85 |

17 февраля 2026 г. Вторник

Завтрак

| | | | |
|---------------------------|--------------------------------|------------|---------------|
| 16/7 | Кнели из рыбы паровые (минтай) | 120 | 202,00 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 159,10 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 39,63 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 115,80 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |
| Итого за 'Завтрак' | | 555 | 574,54 |

18 февраля 2026 г. Среда

Завтрак

| | | | |
|---------------------------|---|------------|---------------|
| 3/13 | Хлеб с маслом и сыром | 40 | 121,87 |
| 7/4 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 262,73 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 95,20 |
| пром. | Батон с каротином | 60 | 154,52 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 634,32 |

19 февраля 2026 г. Четверг

Завтрак

| | | | |
|---------------------------|--|------------|---------------|
| 39/8 | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 100 | 197,30 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 180 | 121,34 |
| пром. | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 70,71 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 115,80 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 563,16 |

20 февраля 2026 г. Пятница

Завтрак

| | | | |
|------|---|-----|--------|
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2) | 100 | 165,59 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 180 | 132,48 |

| | | | |
|---------------------------|-------------------------------|------------|---------------|
| 6/10 | Компот из изюма | 200 | 88,91 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 105,27 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 550,27 |

Утверждаю:



МЕНЮ ОБЕДА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 7-11 лет)

| | Наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------------|-----------|----------|
|--|-----------------------------|-----------|----------|

16 февраля 2026 г. Понедельник

Обед

| | | | |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 47/1 | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 63,74 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 127,39 |
| 41/2 | Фрикадельки мясные | 20 | 43,64 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 100 | 191,04 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 170,91 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 87,60 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 35 | 73,69 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | 840 | 806,36 |

17 февраля 2026 г. Вторник

Обед

| | | | |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 78,68 |
| 24/2 | Суп молочный с лапшой | 250 | 172,11 |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 150 | 313,88 |
| - | Молоко сгущенное | 30 | 95,22 |
| - | Какао с молоком и витаминами Витошка | 200 | 96,54 |
| пром. | Батон с каротином | 45 | 115,89 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | 760 | 920,67 |

18 февраля 2026 г. Среда

Обед

| | | | |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60 | 63,06 |
| 4/2 | Борщ с картофелем | 250 | 165,17 |
| 24/8 | Биточки из мяса говядины с морковью | 90 | 193,60 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 101,12 |
| 37/10 | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 74,32 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 35 | 73,69 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | 810 | 719,30 |

19 февраля 2026 г. Четверг

Обед

| | | | |
|------------------------|---|------------|---------------|
| 4/1 | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 60 | 55,53 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 164,06 |
| 39/8 | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 90 | 177,57 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 132,59 |
| пром. | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 70,71 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 35 | 73,69 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | 810 | 722,49 |

20 февраля 2026 г. Пятница

Утверждаю:



МЕНЮ ОБЕДА
для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 12-18 лет)

| № | Наименование блюда | Выход, г | ЭЦ, ккал |
|---|--------------------|----------|----------|
|---|--------------------|----------|----------|

16 февраля 2026 г. Понедельник

Обед

| | | | |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 47/1 | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 100 | 106,23 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 127,39 |
| 41/2 | Фрикадельки мясные | 20 | 43,64 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 205,10 |
| 18/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес) | 100 | 202,66 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 77,35 |
| Итого за 'Обед' | | 930 | 884,39 |

17 февраля 2026 г. Вторник

Обед

| | | | |
|------------------------|--|------------|----------------|
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 98,35 |
| 24/2 | Суп молочный с лапшой | 250 | 172,11 |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 200 | 418,51 |
| - | Молоко сгущенное | 40 | 126,96 |
| - | Какао с молоком и витаминами Витошка | 200 | 96,54 |
| пром. | Батон с каротином | 60 | 154,52 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |
| пром. | Яблоки | 180 | 87,62 |
| Итого за 'Обед' | | 880 | 1212,62 |

18 февраля 2026 г. Среда

Обед

| | | | |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 105,10 |
| 4/2 | Борщ с картофелем | 250 | 165,00 |
| 24/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью | 100 | 225,11 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 180 | 121,34 |
| 37/10 | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 74,32 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 77,35 |
| Итого за 'Обед' | | 810 | 852,44 |

19 февраля 2026 г. Четверг

Обед

| | | | |
|------------------------|---|------------|---------------|
| 4/1 | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 100 | 92,55 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 174,06 |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 180 | 253,47 |
| 12/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 88,66 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |
| Итого за 'Обед' | | 800 | 750,96 |

20 февраля 2026 г. Пятница