

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ "Гаспринская НШ № 2"  
Г.Г. Салтыкова

М Е Н Ю

## ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

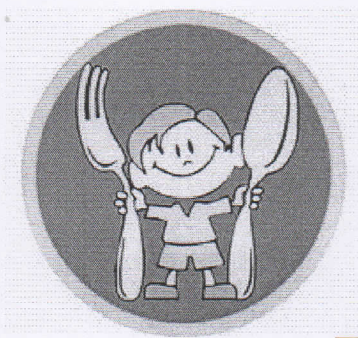
" 12 " 11 2025 г.

Возрастная категория: 7-11 лет. (1-4 кл.)

| Прием пищи                 | № рецептуры         | Наименование блюда                     | Выход порции | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рациона, руб. |
|----------------------------|---------------------|----------------------------------------|--------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|
|                            |                     |                                        |              | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                    |
| Завтрак                    | 18                  | САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ                | 60           | 0,70              | 3,70    | 1,50        | 42                            | 78,05              |
|                            | 204                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ              | 150          | 11,20             | 16,00   | 26,00       | 330                           |                    |
|                            | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 222          | 0,20              | 0,00    | 14,90       | 62                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ                | 80           | 7,00              | 0,70    | 37,10       | 177                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                                        | 512          | 19,10             | 20,40   | 79,50       | 611                           |                    |
| Горячее питание<br>2 смена | 62                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ             | 60           | 0,80              | 0,10    | 7,00        | 32                            | 107,14             |
|                            | 101                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ              | 250          | 2,60              | 2,90    | 20,90       | 120                           |                    |
|                            | 223                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ | 100          | 12,60             | 8,60    | 31,20       | 255                           |                    |
|                            | 304                 | РИС ОТВАРНОЙ                           | 120          | 3,00              | 2,80    | 31,00       | 161                           |                    |
|                            | 376                 | ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ                | 215          | 0,10              | 0,00    | 14,70       | 59                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ                | 60           | 5,20              | 0,50    | 27,80       | 132                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                                        | 805          | 24,30             | 14,90   | 132,60      | 759                           |                    |
| Обед                       | 45                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                | 60           | 0,90              | 3,10    | 5,30        | 53                            | 107,14             |
|                            | 101                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ              | 250          | 2,40              | 2,90    | 20,50       | 118                           |                    |
|                            | 268/331             | КОТЛЕТА С СОУСОМ                       | 100          | 7,50              | 16,80   | 10,30       | 221                           |                    |
|                            | 302.3               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ               | 150          | 4,6               | 3       | 29,8        | 164                           |                    |
|                            | 388                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                   | 200          | 0,70              | 0,30    | 28,70       | 133                           |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ                | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30       | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                                        | 860          | 24,70             | 26,80   | 140,90      | 909                           |                    |
| Дополнительное питание     | 45                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                | 60           | 0,90              | 3,10    | 5,30        | 53                            | 220,00             |
|                            | 101                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ             | 250          | 2,40              | 2,90    | 20,50       | 118                           |                    |
|                            | 290                 | КУРИЦА В СОУСЕ                         | 100          | 10,20             | 16,00   | 36,00       | 330                           |                    |
|                            | 302.1               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ             | 150          | 8,20              | 4,50    | 36,90       | 221                           |                    |
|                            | 342.2               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                | 200          | 0,20              | 0,20    | 27,00       | 111                           |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ                | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30       | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                                        | 860          | 30,50             | 27,40   | 172,00      | 1053                          |                    |

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!





УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ "Гаспринская НШ № 2"

Г.Г.Салтыкова

**М Е Н Ю****ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ****" 13 " 11 2025 г.**

Возрастная категория: 7-11 лет. (1-4 кл.)

| Прием пищи                 | № рецептуры         | Наименование блюда           | Выход порции | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рациона, руб. |
|----------------------------|---------------------|------------------------------|--------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|
|                            |                     |                              |              | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                    |
| Завтрак                    | 338                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         | 100          | 0,40              | 0,40    | 6,80        | 47                            | 78,05              |
|                            | ПР                  | БЛИНЫ СО СЛАДКИМ СОУСОМ      | 150          | 8,70              | 15,40   | 30,30       | 407                           |                    |
|                            | 382                 | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200          | 3,80              | 3,00    | 14,40       | 141                           |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ      | 60           | 5,20              | 0,50    | 27,80       | 132                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                              | 510          | 18,10             | 19,30   | 79,30       | 727                           |                    |
| Горячее питание<br>2 смена | 338                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         | 100          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                            | 107,14             |
|                            | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 2                 | 5,8     | 12,7        | 111                           |                    |
|                            | ПР                  | БЛИНЫ СО СЛАДКИМ СОУСОМ      | 150          | 8,1               | 9,4     | 70,3        | 407                           |                    |
|                            | 376                 | ЧАЙ С САХАРОМ                | 215          | 0,1               | 0       | 14,7        | 59                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ      | 60           | 5,20              | 0,50    | 27,80       | 132                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                              | 775          | 15,80             | 16,10   | 135,30      | 756                           |                    |
| Обед                       | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ     | 60           | 0,5               | 0,1     | 1,5         | 8                             | 107,14             |
|                            | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 2                 | 5,8     | 12,7        | 111                           |                    |
|                            | 280                 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ          | 105          | 7,3               | 19,1    | 10          | 240                           |                    |
|                            | 309                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ            | 150          | 4,6               | 3       | 29,8        | 164                           |                    |
|                            | 352                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК              | 200          | 0,1               | 0,1     | 28,3        | 115                           |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ      | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30       | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                              | 865          | 23,10             | 28,80   | 128,60      | 858                           |                    |
| Дополнительное питание     | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ     | 60           | 0,5               | 0,1     | 1,5         | 8                             | 220,00             |
|                            | 82                  | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ             | 250/5        | 2                 | 5,8     | 12,7        | 111                           |                    |
|                            | 289                 | РАГУ ИЗ КУР                  | 200          | 12,56             | 11,72   | 15,20       | 217                           |                    |
|                            | 352                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК              | 200          | 0,1               | 0,1     | 28,3        | 115                           |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ      | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30       | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                              | 560          | 23,76             | 18,42   | 104,00      | 671                           |                    |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**