



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Астринская НШ № 2"

Г.Г.Салтыкова

# М Е Н Ю

## ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

"26" 02 2026 г.

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

| Прием пищи                 | № рецеп-туры        | Наименование блюда          | Выход порции | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена рациона, руб. |
|----------------------------|---------------------|-----------------------------|--------------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------------|
|                            |                     |                             |              | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                    |
| Завтрак                    | 338                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ        | 100          | 0,40              | 0,40    | 6,80         | 47                            | 85,55              |
|                            | 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 | 56                  | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ    | 60           | 0,70              | 0,10    | 4,40         | 24                            | 114,64             |
|                            | 96                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ    | 250          | 2,60              | 6,00    | 17,00        | 133                           |                    |
|                            | ПР                  | БЛИНЫ СО СЛАДКИМ СОУСОМ     | 150          | 10,10             | 11,80   | 67,20        | 425                           |                    |
|                            | 342.2               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ     | 200          | 0,20              | 0,20    | 27,00        | 111                           |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ     | 60           | 5,20              | 0,50    | 27,80        | 132                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                             | 720          | 18,80             | 18,60   | 143,40       | 825                           |                    |
| Обед                       | 56                  | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ    | 60           | 0,70              | 0,10    | 4,40         | 24                            | 114,64             |
|                            | 96                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ    | 250          | 2,40              | 6,00    | 16,60        | 130                           |                    |
|                            | 280                 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ         | 105          | 7,30              | 19,10   | 10,00        | 240                           |                    |
|                            | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150          | 5,40              | 3,00    | 34,10        | 185                           |                    |
|                            | 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 |                             | 865          | 24,60             | 29,10   | 138,40       | 910                           |                    |
| Дополнительное питание     | 56                  | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ    | 60           | 0,70              | 0,10    | 4,40         | 24                            | 220,00             |
|                            | 96                  | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ      | 250/5        | 2,40              | 6,00    | 16,60        | 130                           |                    |
|                            | 289                 | РАГУ ИЗ КУР                 | 200          | 12,56             | 11,72   | 15,20        | 217                           |                    |
|                            | 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 |                             | 560          | 24,46             | 18,72   | 109,50       | 702                           |                    |

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

«Гаспринская НШ № 2»

Г.Г.Салтыкова

**М Е Н Ю****ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ****" 27 " 02 2026 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                    | 120                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ              | 210          | 4,80              | 4,40    | 17,70       | 130                           | 85,55              |
|                            | 223                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ | 100          | 10,60             | 14,60   | 31,20       | 255                           |                    |
|                            | 376                 | ЧАЙ 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 |                                        | 585          | 20,70             | 19,50   | 91,40       | 576                           |                    |
| Горячее питание<br>2 смена | 67                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                       | 60           | 0,90              | 6,10    | 4,60        | 77                            | 114,64             |
|                            | 88                  | ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ             | 250          | 2,80              | 4,20    | 7,00        | 77                            |                    |
|                            | 268                 | КОТЛЕТА С СОУСОМ                       | 100          | 7,60              | 17,50   | 10,80       | 229                           |                    |
|                            | 302.3               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ               | 150          | 4,60              | 3,80    | 29,80       | 171                           |                    |
|                            | 376                 | ЧАЙ 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 |                                        | 835          | 21,20             | 32,10   | 94,70       | 745                           |                    |
| Обед                       | 67                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                       | 60           | 0,90              | 6,10    | 4,60        | 77                            | 114,64             |
|                            | 88                  | ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ             | 250          | 1,90              | 5,10    | 9,20        | 91                            |                    |
|                            | 301                 | КНЕЛИ ИЗ КУР С СОУСОМ                  | 100          | 8,80              | 11,70   | 7,10        | 169                           |                    |
|                            | 302.3               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ               | 150          | 4,60              | 3,00    | 29,80       | 164                           |                    |
|                            | 349                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 200          | 0,00              | 0,00    | 19,40       | 77                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ                | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30       | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                                        | 860          | 24,80             | 26,60   | 116,40      | 798                           |                    |
| Дополнительное питание     | 67                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                       | 60           | 0,90              | 6,10    | 4,60        | 77                            | 220,00             |
|                            | 88                  | ЩИ СО СМЕТАНОЙ                         | 250/5        | 1,90              | 5,10    | 9,20        | 91                            |                    |
|                            | 280                 | БИТОЧЕК ПАРОВОЙ В СОУСЕ                | 100          | 10,20             | 16,00   | 36,00       | 330                           |                    |
|                            | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 150          | 4,6               | 3       | 29,8        | 164                           |                    |
|                            | ПР                  | БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ                       | 50           | 2,88              | 1,17    | 27,78       | 133                           |                    |
|                            | 389                 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)               | 200          | 1,00              | 0,20    | 19,60       | 83                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ                | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30       | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                                        | 660          | 30,08             | 32,27   | 173,28      | 1098                          |                    |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**