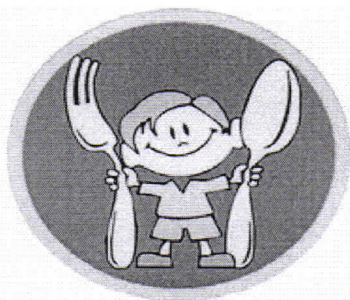




УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Гаспринская НШ № 2»

Е.Г.Салтыкова

М Е Н Ю

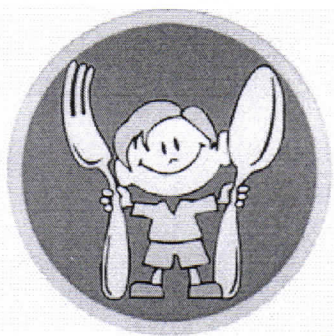
ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

" 8 " 10 2025 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	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 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!



М Е Н Ю

ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

" 9 " 10 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 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!