

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ "Гаспринская НШ № 2"

Г.Г.Салтыкова

**М Е Н Ю**

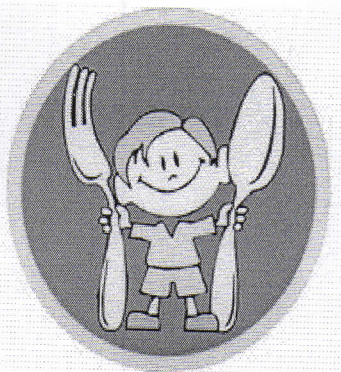
# ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

" 11 " 02 2026г.

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 С ОГУРЦОМ ПО-СЕЗОНУ    | 60           | 0,70              | 3,70    | 1,50         | 42                            | 85,55              |
|                            | 204                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ    | 150          | 10,20             | 16,00   | 26,00        | 330                           |                    |
|                            | 376                 | ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ      | 215          | 0,10              | 0,00    | 14,70        | 59                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ      | 80           | 7,00              | 0,70    | 37,10        | 177                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                              | 505          | 18,00             | 20,40   | 79,30        | 608                           |                    |
| Горячее питание<br>2 смена | ПР                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.        | 60           | 1,10              | 5,30    | 4,60         | 71                            | 114,64             |
|                            | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 2,00              | 5,80    | 12,70        | 111                           |                    |
|                            | 255                 | СУБПОДУКТЫ В СОУСЕ           | 100          | 13,70             | 11,00   | 3,60         | 184                           |                    |
|                            | 302.4               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ     | 150          | 6,30              | 3,90    | 38,50        | 214                           |                    |
|                            | 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 |                              | 835          | 28,40             | 26,50   | 101,90       | 771                           |                    |
| Обед                       | 49                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ             | 60           | 1,00              | 3,70    | 5,70         | 60                            | 114,64             |
|                            | 82                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 2,00              | 5,80    | 12,70        | 111                           |                    |
|                            | 255                 | СУБПОДУКТЫ В СОУСЕ           | 100          | 13,70             | 11,00   | 3,60         | 184                           |                    |
|                            | 302.4               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ     | 150          | 6,30              | 3,90    | 38,50        | 214                           |                    |
|                            | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                | 222          | 0,20              | 0,00    | 14,90        | 62                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ      | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30        | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                              | 882          | 31,80             | 25,10   | 121,70       | 851                           |                    |
| Дополнительное питание     | 71                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО-СЕЗОНУ  | 60           | 0,5               | 0,1     | 1,5          | 8                             | 220,00             |
|                            | 82                  | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ             | 250/5        | 2,00              | 5,80    | 12,70        | 111                           |                    |
|                            | 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                           |                    |
|                            | 376                 | ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ      | 215          | 0,10              | 0,00    | 14,70        | 59                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ      | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30        | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                              | 625          | 29,60             | 27,10   | 148,10       | 949                           |                    |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ "Гаспринская НШ № 2"

Г.Г.Салтыкова



# М Е Н Ю

## ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

" 12 " 02 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 | 56                  | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ    | 60           | 0,70              | 0,10    | 4,40        | 24                            | 107,14             |
|                            | 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                            | 107,14             |
|                            | 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!