

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ "Гаспринская НШ № 2"

Г.Г.Салтыкова

М Е Н Ю

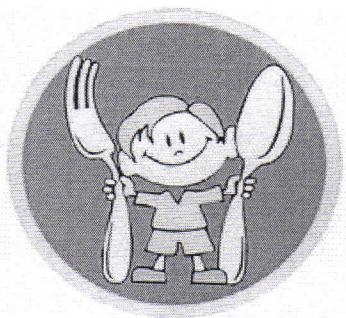
# ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

" 19 " 01 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                    | ПР                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ             | 60           | 1,10              | 5,30    | 4,60         | 71                            |                    |
|                            | 211                 | ОМЛЕТ С СЫРОМ               | 60           | 8,50              | 14,40   | 3,50         | 168                           |                    |
|                            | 303.2               | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ       | 150          | 4,20              | 6,90    | 24,80        | 178                           |                    |
|                            | 349                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ       | 200          | 0,00              | 0,00    | 19,40        | 77                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ     | 60           | 5,20              | 0,50    | 27,80        | 132                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                             | 530          | 19,00             | 27,10   | 80,10        | 626                           |                    |
| Горячее питание<br>2 смена | 20                  | САЛАТ С ОГУРЦОМ ПО-СЕЗОНУ   | 60           | 0,50              | 3,70    | 1,40         | 40                            |                    |
|                            | 102                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250          | 5,70              | 5,40    | 18,90        | 147                           |                    |
|                            | 234                 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ      | 100          | 8,60              | 7,20    | 7,40         | 129                           |                    |
|                            | 304                 | РИС ОТВАРНОЙ                | 150          | 3,70              | 2,90    | 38,80        | 196                           |                    |
|                            | 342.1               | 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 |                             | 820          | 23,90             | 19,90   | 121,30       | 755                           |                    |
| Обед                       | 20                  | САЛАТ С ОГУРЦОМ ПО-СЕЗОНУ   | 60           | 0,50              | 3,70    | 1,40         | 40                            |                    |
|                            | 102                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250          | 5,70              | 5,40    | 18,90        | 147                           |                    |
|                            | 234                 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ      | 100          | 7,30              | 2,10    | 9,70         | 86                            |                    |
|                            | 304                 | РИС ОТВАРНОЙ                | 150          | 3,70              | 2,90    | 38,80        | 196                           |                    |
|                            | 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          | 26,00             | 15,00   | 142,10       | 800                           |                    |
| Дополнительное питание     | 20                  | САЛАТ С ОГУРЦОМ ПО-СЕЗОНУ   | 60           | 0,50              | 3,70    | 1,40         | 40                            | 220,00             |
|                            | 102                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250          | 5,70              | 5,40    | 18,90        | 147                           |                    |
|                            | 265                 | ПЛОВ МЯСНОЙ                 | 200          | 16,82             | 37,56   | 34,52        | 544                           |                    |
|                            | 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 |                             | 810          | 31,82             | 47,56   | 128,12       | 1062                          |                    |

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



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

# М Е Н Ю

## ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

" 20 " 01 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 | Угле-воды, г |                               |                    |
| Завтрак                    | 182                 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ | 220          | 7,60              | 18,30   | 23,30        | 320                           |                    |
|                            | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 1,00              | 0,20    | 9,80         | 86                            |                    |
|                            | ПР                  | кондитерское изделие                  | 50           | 5,40              | 0,10    | 19,90        | 163                           |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ               | 60           | 5,20              | 0,50    | 27,80        | 132                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                                       | 530          | 19,20             | 19,10   | 80,80        | 701                           |                    |
| Горячее питание<br>2 смена | 55                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ   | 60           | 1,00              | 3,70    | 4,20         | 54                            |                    |
|                            | 99                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                         | 250          | 2,10              | 5,90    | 11,30        | 107                           |                    |
|                            | 204                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ             | 150          | 10,20             | 16,00   | 36,00        | 330                           |                    |
|                            | 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 |                                       | 735          | 18,60             | 26,10   | 94,00        | 682                           |                    |
| Обед                       | 55                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ   | 60           | 1,00              | 3,70    | 4,40         | 55                            |                    |
|                            | 99                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                         | 250          | 1,90              | 5,80    | 10,90        | 104                           |                    |
|                            | 294                 | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ              | 105          | 9,00              | 12,10   | 10,80        | 187                           |                    |
|                            | 302.1               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ            | 150          | 8,20              | 4,50    | 36,90        | 221                           |                    |
|                            | 376                 | ЧАЙ 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 |                                       | 880          | 28,80             | 26,80   | 124,00       | 846                           |                    |
| Дополнительное питание     | 67                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                      | 60           | 0,90              | 6,10    | 4,60         | 77                            | 220,00             |
|                            | 99                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ             | 250/5        | 1,90              | 5,80    | 10,90        | 104                           |                    |
|                            | 280                 | БИТОЧЕК ПАРОВОЙ В СОУСЕ               | 100          | 9,00              | 12,10   | 10,80        | 187                           |                    |
|                            | 312                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 150          | 3,06              | 4,80    | 20,44        | 137                           |                    |
|                            | 348                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ               | 200          | 0,00              | 0,00    | 19,40        | 77                            |                    |
|                            | ПР                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ / РЖАНОЙ               | 100          | 8,60              | 0,70    | 46,30        | 220                           |                    |
|                            | Итого за прием пищи |                                       | 610          | 23,46             | 29,50   | 112,44       | 802                           |                    |

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!