



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

М Е Н Ю

ГОРЯЧЕГО ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ

" 29 " 09 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	ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,10	5,30	4,60	71	78,05
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,50	14,40	3,53	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	80,13	626	
Горячее питание 2 смена	18	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	60	0,60	3,70	1,30	41	107,14
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	5,40	18,90	147	
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,60	7,20	7,40	129	
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,20	2,90	24,70	141	
	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	24,40	19,70	94,80	649	
Обед	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,50	3,70	1,40	40	107,14
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	5,40	18,90	147	
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,50	7,20	7,30	128	
	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	100	8,60	0,70	46,30	220	
	Итого за прием пищи		860	27,20	20,10	139,70	842	
Дополнительное питание	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	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	
	342.1	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	

1

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!