

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся



13.11.25

Согласовано  
Директор

**4 день**  
**7-11 ЛЕТ**



**ДИРЕКТОР**  
**МКОУ ЛЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**  
**ОМ БОДЫЛЕВА**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |            |             |                               |             |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 90           | 9,1/11,60        | 11,6/11,80 | 10,9/13,0   | 142,3/159,00                  | 229/106     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                                                                   | 160          | 3,04             | 4,50       | 24,55       | 151,40                        | 310         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                       | 200          | 0,30             | 0,00       | 15,20       | 60,00                         | 686         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                  | 50           | 3,95             | 0,50       | 21,15       | 116,33                        | 6           |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 470,03/486,73                 |             |
| полдник (ОВЗ)                                                                                      |              |                  |            |             |                               |             |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146                                                                               | 100          | 8,90             | 9,50       | 31,50       | 220,10                        | 146         |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51                                                                                | 200          | 0,30             | 0,00       | 16,00       | 66,40                         | 51          |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 300          | 9,20             | 9,50       | 47,50       | 286,50                        |             |

**12-18 ЛЕТ**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |             |             |                               |             |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 100          | 10,2/12,9        | 12,9/13,10  | 13,3/14,40  | 175,00/176,6                  | 229/106     |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                                                                   | 200          | 3,80             | 5,74        | 30,68       | 192,80                        | 310         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                       | 200          | 0,30             | 0,00        | 15,20       | 60,00                         | 686         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                  | 50           | 3,95             | 0,50        | 21,15       | 116,33                        | 6           |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 550          | 18,25/20,95      | 19,14/19,34 | 80,33/81,43 | 544,13/545,73                 |             |
| полдник (ОВЗ)                                                                                      |              |                  |             |             |                               |             |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146                                                                              | 100          | 8,90             | 9,50        | 31,50       | 220,10                        | 146         |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51                                                                                | 250          | 0,38             | 0,00        | 20,00       | 83,00                         | 51          |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 350          | 9,28             | 9,50        | 51,50       | 303,10                        |             |