

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся

Утверждаю

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



**3 день**  
**25.03.2026 г.**  
**7-11 ЛЕТ**

Согласовано  
Директор  
**МКОУ микро-Ольховкой**  
**СШ**  
**И.А. Кевтанич**  
**12.01.2026**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>18,50</b>	<b>68,23</b>	<b>519,20</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,20	4,20	18,60	121,20	13/14
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) № 389	200	0,20	0,20	16,50	112,70	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,40</b>	<b>4,40</b>	<b>35,10</b>	<b>233,90</b>	

**12-18 ЛЕТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,03</b>	<b>22,94</b>	<b>77,63</b>	<b>615,65</b>	
<b>полдник (ОВЗ)</b>						
БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,20	4,20	18,60	121,20	13/14
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) № 389	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>2,45</b>	<b>4,45</b>	<b>39,31</b>	<b>281,20</b>	