Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения Кабардино-Балкарской Республики (лицей для одаренных детей) на 2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
08 сентября 2025 год									
Завтрак 2	конд.изделие	б\н	Печенье	45	6,48	225	6,2	7,3	33,5
	молоч. продукт	б\н	Молоко 2,5%	200	3,98	1,2	29,11	61	34,7
Обед	салаты	53	Салат (пестрый)	100	12,81	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	102	Суп гороховый со сметаной	250/10	8,08	107	4,9	3,8	11,3
	2 блюдо	290	Плов из курицы	250	2,28	250	4,4	6,5	34,1
	напиток	376	Кисель	200	3,08	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	4,8	96,06	9,86	0,29	58,99
Полдник	муч. изделие	406	Ватрушки с повидлом	100	6,22	135	3,6	3,5	22,4
	фрукты свеж.	б\н	Фрукты свежие (яблоки)	200	10,6	106	5,8	5	8
Ужин	салаты	45	Салат витаминный	100	18,17	42	1,2	0,8	12,2
	2 блюдо	268	Биточки из говядины	100	232	11	24	0,4	34,1
	гарнир	128	Каша рассыпчатая(рис)	150	21,9	11	27,5	7,47	18,4
	гор.напиток	378	Чай с сахаром	200	90,06	12,00	0.24	57,96	57,96
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	61	0,2	0,1	15	8,2
	муч.изделие	406	Ватрушки с творогом	100	6,22	135	3,6	3,5	16,1

Зав. производством Э.Х. Батуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения Кабардино-Балкарской Республики (лицей для одаренных детей) на 2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
09 сентября 2025 год									
Завтрак 1	гастроном.	14	Масло сливочное	20	6,4	0,1	0,1	0,1	7,3
	блюдо из яиц	210	Омлет натуральный	52	7,92	301	15,1	25,4	2,9
	гор.напиток	376	Чай с молоком	200	2,37	15	0,2	0,2	0,1
	гор.блюдо	173	Каша рисова молочная	200	11,32	25	6,6	6,98	10,42
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	4	90,06	9,48	0,24	57,95
Завтпак 2	конд.изделие	б\н	Конфеты	45	4,49	9,8	5,75	4,06	25,75
	Напиток	128	Компот из ягод	200	3,98	1,2	29,11	61	34,7
Обед	блюдо из овощ	53	Икра кабачковая	100	8,9	24	1,2	3,8	24
	1 блюдо	344	Суп с фрикадкльками со сметаной	250/10	8,31	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюдо	232	Котлеты куринные с соусом	100\50	33,71	228	19,6	13,8	10,8
	гарнир	128	Картофельное тюре	150	4,49	9,8	5,75	4,06	25,75
	напитки	128	Компот из свежих яблок	200	6,59	73,6	0,02	0,01	18,4
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	4,8	96,06	9,86	0,29	58,99
Полдник	муч.изделие	223	Пирожки с картошкой.	100	27,74	310,66	30,93	22,89	360
	Кисломол.продукт	386	Кефир 2,5%	200	10,6	106	5,8	5	8
Ужин	салаты	45	Салат из квашеной капусты	100	7,71	250	4,4	6,5	34,1
	2 блюдо	265	Макароник	145	48,9	251	24,4	14,8	6,2
	гор.напиток	440	Какао с молоком	200	2,37	15	0,2	0,2	0,1
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	100	4	90,06	9,48	0,24	57,9
	муч.изделие	282	Сочинки	100	93	1,5	0,9	17,8	16,1

Зав. производством Э.Х. Батуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения Кабардино-Балкарской Республики (лицей для одаренных детей) на 2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
10 сентября 2025 год								
Завтрак 1	гор.блюдо	174	Каша пшенная молочная	200	61	0,1	0	15
	гастрономия	14	Сыр порционо	20	66	6,2	161,72	0,1
	гастронамия	14	Масло сливочное	20	225	9,48	7,3	33,5
	гор.напиток	379	Какао с молоком	200	90,06	1,8	0,24	57,96
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	100	86	1,2	0,4	16,2
Завтрак 2	Фрукты(свежие)	б/н	Фрукты свежие (яблоки)	200	3,98	35,6	29,11	61
Обед	блюдо овощ.	73	Салат из белокачанной капусты	100	250	11	6,5	34,1
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной	250\10	21,9	1,8	27,5	7,47
	2 блюдо	286	Макароник с мясом	145	86	0,4	0,4	16,2
	напиток		Кисель	200	63,80	3,6	0,15	19,4
	хлеб пшеничный	410	Хлеб пшеничный	120	135	5,8	3,5	22,4
Полдник	муч. изделие	45	Булочки с изюмом	100	95	1,2	4	12
	кисломол. продукт	386	Кефир 2,5%	200	42	25,1	0,8	4,6
Ужин	салаты	302	Винегрет овощной	100	250	9,48	6,5	34,1
	2 блюдо	б/н	Котлеты куриные	90	90,06	3,98	0,24	57,96
	гарнир	209	Гречка расыпч.соус	150\50	52,88	0,1	1,45	29,11
	хлеб пшеничный	376	Хлеб пшеничный	100	0,2	1,8	15	29,11
	гор.напиток	440	Чай с молоком	200	86	1,6	0,4	16,2
	муч.изделие	406	Ватрушки с творогом	100	6,22	135	3,6	3,5

Зав. производством **Э.Х. Батуева**

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
11 сентября 2025 год									
Завтрак 1	блюдо из яиц	14	Яйцо вареное	1\40	6,4	310,66	30,93	22,89	360
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	7,46	222,38	6,98	10,42	25
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,37	15	0,2	0,2	0,1
	гор.блюдо	173	Каша гречневая молочная	200	12,84	61	0,2	0,1	15
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	4	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	конд. изделие	б\н	Кондитерские изделие (пряники)	45	4,6	84	1,6	3	12,6
Обед	салаты	48	Салат витаминный	100	7,71	88	1,6	5,1	8,2
	1 блюдо	103	Суп расольник со сметаной	250\10	10,39	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюдо	289	Жаркое по домашнему	125	28,19	196	15,05	8,5	13,4
	напиток	360	Какао с молоком	200	4,08	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб пшеничный.	б\н	Хлеб пшеничный	120	4,8	96,06	9,86	0,29	58,99
Полдник	муч.изделие	268	Ппирожки с капустой	100	25,19	310,66	30,93	22,89	360
	Напиток	128	Компот из яблок	200	9,62	5,8	5	8	106
Ужин	2 блюдо	289	Рыба запеченная	90	39,69	235	15,1	12,8	13,6
	гарнир	171	Картофельное пюре	150	4,13	75,05	6,14	2,14	41,86
	салаты	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	12,81	145	5,3	4,7	20,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,37	15	0,2	0,2	0,1
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	100	4	90,06	9,48	0,24	57,96
	муч.изделие	776	Сдоба обыкновенная	100	112,3	8,34	3,51	48,81	18,6

Зав. производством Э.Х. Батуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
12 сентября 2025 год									
Завтрак 1	гастрономия	14	Масло сливочное	20	6,4	0,1	0,1	0,1	7,3
	гастрономия	210	Сыр порционно	20	7,92	301	15,1	25,4	2,9
	гор.напиток	376	Какао с молоком	200	2,37	15	0,2	0,2	0,1
	гор.блюдо	173	Каша рисова молочная	200	11,32	25	6,6	6,98	10,42
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	4	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтпак 2	кон.изделие	б\н	Печенье	40	4,49	9,8	5,75	4,06	25,76
	Напиток	б\н	Компот из яблок	200	3,98	1,2	29,11	61	34,7
Обед	блюдо из овощ	53	Икра кабачковая	100	8,9	24	1,2	3,8	24
	1 блюдо	344	Рассольник со сметаной	250/10	8,31	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюдо	232	Котлеты куринные с соусом	100\50	33,71	228	19,6	13,8	10,8
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	4,49	9,8	5,75	4,06	25,76
	гор. напиток	128	Кофейный напиток	200	6,59	73,6	0,02	0,01	18,4
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	4,8	96,06	9,86	0,29	58,99

Зав. производством Э.Х. Батуева