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

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения Кабардино-Балкарской Республики (лицей для одаренных детей) на 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
26 января 2026 год								
Завтпак 2	кон.изделие	б\н	Печенье	40	9,8	5,75	4,06	25,76
	напиток	389	Сок натуральный	200	1,2	29,11	61	34,7
Обед	блюда из овощей	73	Икра кабачковая	100	24	1,2	3,8	24
	1 блюда	119	Суп гороховый со сметаной	250/10	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюда	294	Котлеты куринные с соусом	100\50	228	19,6	13,8	10,8
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	9,8	5,75	4,06	25,76
	гор. напиток	379	Кофейный напиток	200	73,6	0,02	0,01	18,4
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99
Полдник	блюдо из творога	223	Запеканка из тв, со сгущён, молоком	150\30	310,66	30,93	22,89	360
	фрукты	б\н	Фрукты свежие (апельсины)	200	106	5,8	5	8
Ужин	салаты	45	Салат из белокочанной капусты	100	250	4,4	6,5	34,1
	2 блюда	244	Плов из говядины	150\50	251	24,4	14,8	6,2
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	15	0,2	0,2	0,1
	муч.изделие	423	Булочки с изюмом	100	1,2	4	12	12,63

Зав производством _____ Э.Х. Батуева

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

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения Кабардино-Балкарской Республики (лицей для одаренных детей) на 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
27 января 2026 год								
Завтрак 1	гор.блюда	181	Каша манная молочная с маслом	200\5	61	0,1	0	15
	гастронамия	14	Масло сливочное	20	225	9,48	7,3	33,5
	гастрономия	15	Сыр порционо	20	66	6,2	161,72	0,1
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	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 (бананы)	200	3,98	35,6	29,11	61
Обед	блюда овощ.	45	Салат из белокачанной капусты	100	250	11	6,5	34,1
	1 блюда	82	Борщ со сметаной	250\10	21,9	1,8	27,5	7,47
	2 блюда	281	Биточки из говядины с соусом	100\50	86	0,4	0,4	16,2
	гарнир	309	Макароны отварные	150	63,80	3,6	0,15	19,4
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	135	5,8	3,5	22,4
	напиток	351	Кисель	200	63,8	3,6	0,15	19,4
					95	1,2	4	12
	муч.изделие	423	Булочки сизюмом	100	95	1,2	4	12
Полдник	кисломол. продукт	386	Кефир 2,5%	200	42	25,1	0,8	4,6
Ужин	салаты	67	Винегрет овощной	100	250	9,48	6,5	34,1
	2 блюда	227	Рыба запеченная	90	90,06	3,98	0,24	57,96
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	52,88	0,1	1,45	29,11
	хлеб пшеничный	376	Хлеб пшеничный	100	0,2	1,8	15	29,11
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	86	1,6	0,4	16,2
	муч.изделие	440	Сочинки	100	93	1,5	0,9	17,8

Зав. Производством_____З.Х. Батуева

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

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения Кабардино-Балкарской Республики (лицей для одаренных детей) на 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
28 января 2026 год								
Завтрак 1	гор.блюда	175	Каша пшенная молоч.с маслом	200\5	310,66	30,93	22,89	360
	гастроном.	14	Масло сливочное	20	66	0	162	0
	пудинг	190	Пудинг манный	120\30	79	6,4	5,8	0,4
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	61	0,2	0,1	15
	хлеб пшенич.	б\н	Хлеб пшеничный	100	4	1	29	61
Завтрак 2	конд. изделие	б\н	Конди. изделия (пряники)	45	4,6	84	1,6	3
	Кисло.молоч.прод	386	Кисломол.прод (кефир)	200	8,3	9,7	2,5	214
Обед	овощи	53	Салат свекольный с зел.гор.	100	42	1,2	0,8	4,6
	1 блюда	96	Суп рассольник со смет.	250/10	107	4,9	3,8	11,3
	2 блюда	259	Жаркое по домашнему	125\50	222	25,1	11,8	12,2
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	120	3,98	1,45	29,11	61
	Напиток	342	Компот из свежих яблок	200	4,86	4,05	13,18	37
Полдник	мучные изделия	405	Пирожки с капустой	100	148	3,9	2,4	22,7
	молочный продукт	385	Молочный продукт (молоко)	200	10,6	106	5,8	5
Ужин	салаты	73	Икра кабочковая	100	18,17	42	1,2	0,8
	2 блюда	289	Рагу из курицы	250	232	11	24	0,4
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	61	0,2	0,1	15
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200	90,06	12,00	0.24	57,96
	муч.изделие	410	Ватрушки с творогом	100	6,22	135	3,6	3,5

Зав.производством _____ Э.Х. Батуева

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

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения Кабардино-Балкарской Республики (лицей для одаренных детей) на 2026 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
29 января 2026 год								
Завтрак 1	гор.блюда	173	Каша молоч. с маслом ."Дружба"	200\5	310,66	30,93	22,89	360
	гастроном.	14	Масло сливочное	20	66	0	162	0
	блюда из яиц	210	Омлет натуральный	58	301	15,1	25,4	2,9
	гор.напиток	375	Чай с сахаром	200	61	0,2	0,1	15
	хлеб пшенич	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	молоч.продукт	385	Молоко 2.5	200	86	1,8	0,4	16,2
	конд.изделие	б\н	Вафли	45	4,6	84	1,6	3
Обед	салаты	64	Салат из моркови со сметаной	100	10,18	33	0,1	30,2
	1 блюда	119	Суп карт.с фасолью со сметаной	250\10	128	5,1	5,1	12,5
	2 блюда	289	Рагу из курицы	250	144	15,3	8,1	2,4
	напиток	375	Чай с сахаром	200	79	6,4	5,8	0,4
	Хлеб пшенич	б/н	Хлеб пшеничный	120	3,98	1,45	29,11	61
Полдник	муч. изделие	410	Мучные изделия (рогалики)	100	6,22	135	3,6	3,5
	Фрукты (свежие)	б\н	Фрукты свежие (яблоки)	200	7,27	88	1,6	5,1
Ужин	блюда овощ.	53	салат из свеклы с зелёным гор.	100	16,5	24	1,2	3,8
	2 блюда	285	Макаронник	145	228	19,6	13,8	10,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	61	0,2	0,1	15
	хлеб пшенич	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
	блюда из творога	222	Пудинг из творога	150\30	112,3	8,34	3,51	48,81

Зав. Произ водством _____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
30 января 2026 год								
Завтрак 1	гор.блюда	173	Каша молоч.из гречн. крупы с маслом	200\5	61	0,2	0,1	15
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	222,38	6,98	10,42	25
	блюда из тророга	223	Запеканка из творога	150\30	310,66	30,93	22,89	360
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200	15	0,2	0,2	0,1
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	конд. изделие	б\н	Кондитерские изделие (конфеты)	45	84	1,6	3	12,6
Обед	салаты	48	Салат витаминный	100	88	1,6	5,1	8,2
	1 блюда	113	Суп лапша домашняя	250\10	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюда	285	Макаронник с мясом	145	196	15,05	8,5	13,4
	напиток	382	Какао с молоком	200	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб пшеничный.	б\н	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99

Зав.производством _____ Э.Х. Батуева