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 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
11 марта 2026 г.								
Завтрак 1	гор.блюда	173	Каша молочная с маслом (дружба)	200\5	61	0,2	0,1	15
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	225	6,2	7,3	33,5
	блюдо из яйц	209	яйцо вареные	1\40	66	0,1	7,3	0,1
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
	гор.напиток	128	Кофейный напиток	200	79	6,4	5,8	0,4
Завтрак 2	фрукты свежие.	б\н	Фрукты свежие (апельсины)	200	88	1,6	5,1	8,2
Обед	салаты	73	Салат (икра кабачковая)	100	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюда	96	Расольник ленинградский со сметаной	250/10	107	4,9	3,8	11,3
	2 блюда	268	Котлеты из говядины	100	232	11	24	0,4
	гарнир	171	Каша рассыпчатая (гречка) с соусом	150/50	161	3,8	5,8	14,16
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	52,88	3,98	1,45	29,11
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99
Полдник	фрукты	б\н	Фрукты (яблоки)	200	73,6	0,02	0,01	18,4
	блюда из творога	223	Пудинг из творога	150\50	89	0,12	0,6	17
Ужин	салаты	67	салат винегрет овощной	100	88	1,6	5,1	8,2
	2 блюда	294	Котлеты куриные	100	222	25,1	11,8	12,2
	гарнир	302	Каша расыпчатая (рис)	150	250	4,4	6,5	34,1
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
	гор.напиток	379	Какао с молоком	200	73,6	0,02	0,01	18,4
	муч.изделия	421	Сдоба обыкновенная	100	1,2	4	12	12,63

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 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
12 марта 2026 г.								
Завтрак 1	гор.блюда	175	Каша манная молочная с маслом	200\5	61	0,2	0,1	15
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	66	0,1	7,3	0,1
	гастрономия	15	Сыр порционно	20	79	6,4	5,8	0,4
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	75,05	6,14	2,14	41,86
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	конд.изделия	б\н	Конд изделия (печенье)	40	225	6,2	7,3	33,5
	молоч. продукт	385	Молочный продукт (молоко 2,5%)	200	1,2	29,11	61	34,7
Обед	салаты	47	Салат (винегрет овощной)	100	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюда	102	Суп с мясными фрикадел. со сметаной	250/10	107	4,9	3,8	11,3
	2 блюда	291	Плов из курицы	250	250	4,4	6,5	34,1
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99
	напиток	342	Компот из ягод	200	72,8	0,4	0,27	17,2
Полдник	муч. изделия	410	Ватрушки с повидлом	100	135	3,6	3,5	22,4
	фрукты свежие	б\н	Фрукты свежие (яблоки)	200	106	5,8	5	8
Ужин	салаты	48	Салат витаминный	100	42	1,2	0,8	12,2
	2 блюда	228	Рыба запечённая	100	11	24	0,4	34,1
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	11	27,5	7,47	18,4
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	0,2	0,1	15	8,2
	Муч. изделия	409	Пирожки с капустой	100	135	3,6	3,5	16,1
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	12,00	0.24	57,96	57,96

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 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
13 марта 2026 г.								
Завтрак 1	гор.блюда	174	Каша рисова молочная с маслом	200\5	25	6,6	6,98	10,42
	гастроном.	14	Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,1	7,3
	блюдо из яиц	210	Омлет натуральный	52	301	15,1	25,4	2,9
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
	гор.напиток	376	Чай с молоком	200	15	0,2	0,2	0,1
Завтпак 2	конд.изделия	б\н	Конфеты	45	9,8	5,75	4,06	25,76
	Напиток	342	Компот из ягод	200	1,2	29,11	61	34,7
Обед	салат	47	Салат из квашеной капусты	100	24	1,2	3,8	24
	1 блюда	82	Борщ 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 тюре	150	9,8	5,75	4,06	25,76
	напиток	350	Кисель	200	73,6	0,02	0,01	18,4
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99

Зав. производством _____ Э.Х. Батуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
_____ Г.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 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
16 марта 2026 г.								
Завтрак 2	Фрукты(свежие)	б/н	Фрукты свежие (яблоки)	200	3,98	35,6	29,11	61
Обед	Салаты.	29	Салат из сырых овощей (пёстры)	100	250	11	6,5	34,1
	1 блюда	102	Суп гороховый со сметаной	250\10	21,9	1,8	27,5	7,47
	2 блюда	259	Жаркое по домашнему	125\50	86	0,4	0,4	16,2
	напиток	350	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. изделия	423	Булочки с изюмом	100				
	фрукты	б\н	Фрукты (апельсины)	200	42	25,1	0,8	4,6
Ужин	салаты	52	Салат свекольный	100	250	9,48	6,5	34,1
	2 блюда	285	Макаронник с мясом	145	52,88	0,1	1,45	29,11
	хлеб пшеничный	376	Хлеб пшеничный	100	0,2	1,8	15	29,11
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200	86	1,6	0,4	16,2
	муч.изделия	410	Ватрушки с повидлом	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 Кабардино-Балкарской Республики (лицей для одаренных детей) на 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калориность	Белки	Жиры	Углеводы
17 марта 2026 г								
Завтрак 1	гор.блюда	173	Каша гречневая молочная	200	61	6,1	4	36,96
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	222,38	6,98	10,42	25
	блюдо из яиц	14	Яйцо вареное	1\40	310,66	30,93	22,89	360
	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
Завтрак 2	кисломол.продукт	386	Йогурт	200	84	1,6	3	12,6
Обед	салаты	51	Салат из свеклы	100	88	1,6	5,1	8,2
	1 блюда	103	Суп лапша домашняя со сметаной	250\10	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюда	227	Рыба запеченная	90	196	15,05	8,5	13,4
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
	гор.напиток	360	Какао с молоком	200	96,06	9,86	0,29	58,99
Полдник	муч.изделия	268	Ппирожки с капустой	100	310,66	30,93	22,89	360
	Напиток	128	Компот из яблок	200	5,8	5	8	106
Ужин	салаты	29	Салат из квашеной капусты	100	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюда	281	Котлеты из курицы	100	235	15,1	12,8	13,6
	гарнир	309	Макароны отворные	150	75,05	6,14	2,14	41,86
	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.изделия	776	Сдоба обыкновенная	100	8,34	3,51	48,81	18,6

Зав. Производством _____ Э.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
18 марта 2026 г.								
Завтрак 1	Блюда	174	Каша рисова молочная с маслом	200\5	208,24	6,1	4	36,96
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	131,44	0,2	14,4	0,08
	Блюда из яйц	209	Яйца варёные	1\40	62,84	5,08	4,6	0,28
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	93,52	3,16	0,4	19,32
Завтпак 2	кон.изделия	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
	напиток	344	Компот из ягод	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	муч. изделия	410	Ватрушки с повидлом	100	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.изделия	423	Булочки с изюмом	100	1,2	4	12	12,63

Зав. производством _____ Э.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
19 марта 2026 г.								
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

Зав. производством _____ **Э.Х. Батуева**