

Утверждаю  
И.О. Директора  
ГБОУ ДАГ «Солнечный город»  
А.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 |
|---------------------|-----------------|--------|-------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| 02 сентября 2026 г. |                 |        |                               |          |              |       |       |          |
| Завтрак 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  А.Х. Батуева

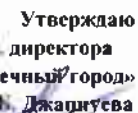


Утверждаю  
И.О.Директора  
«БО» ДП «Солнечный город»  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Джаппуева

Примерное перспективное десятидневное меню для организации горячего питания в государственном 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 |
|---------------------|-----------------|--------|-------------------------------|----------|--------------|-------|--------|----------|
| 03 сентября 2026 г. |                 |        |                               |          |              |       |        |          |
| Завтрак 1           | гор.блюда       | 181    | Каша манная молочная с маслом | 200\5    | 61           | 0,1   | 0      | 15       |
|                     | гастрономия     | 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 овош.     | 45     | Салат из белокочанной 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       |
| Полдник             | муч.изделия     | 423    | Булочки сизюмом               | 100      | 95           | 1,2   | 4      | 12       |
|                     | фрукты свежие   | б/н    | Фрукты свежие (яблоки )       | 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  | б/н    | Хлеб пшеничный                | 100      | 0,2          | 1,8   | 15     | 29,11    |
|                     | гор.напиток     | 376    | Чай с сахаром                 | 200      | 86           | 1,6   | 0,4    | 16,2     |
|                     | муч.изделия     | 440    | Рогалики со сгущ. Молоком     | 100      | 93           | 1,5   | 0,9    | 17,8     |

Зав. производством \_\_\_\_\_ Э.Х. Батуева



Утверждаю  
Директора  
«Вечный город»  
В. Джагисева

Утверждаю  
Директора  
«Вечный город»  
В. Джагисева

Э.Х. Батусева



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 |
|---------------------|-----------------|--------|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| 07 сентября 2026 г. |                 |        |                                |          |              |       |       |          |
| Завтрак 2           | молоч.продукт   | 385    | Молоко 2.5                     | 200      | 86           | 1,8   | 0,4   | 16,2     |
|                     | конд.изделия    | 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    | Компот из ягод                 | 200      | 79           | 6,4   | 5,8   | 0,4      |
|                     | Хлеб пшенич     | б/н    | Хлеб пшеничный                 | 120      | 3,98         | 1,45  | 29,11 | 61       |
|                     |                 |        |                                |          |              |       |       |          |
| Полдник             | муч. изделия    | 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 зеленым 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    |
|                     | муч.изделия     | 223    | Пирожки с картошкой            | 100      | 112,3        | 8,34  | 3,51  | 48,81    |
|                     |                 |        |                                |          |              |       |       |          |

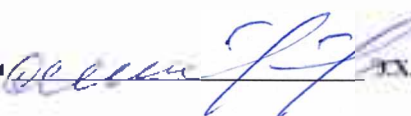
Зав. производством  Э.Х. Батуева

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

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 2025г.

| Прием пищи         | Раздел           | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|------------------|--------|-------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| 08 сентября 2026г. |                  |        |                                     |          |              |       |       |          |
| 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    | Залежанка из творога                | 150\30   | 310,66       | 30,93 | 22,89 | 360      |
|                    | гор.напиток      | 378    | Чай с лимоном                       | 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    | Макароник 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    |
| Полдник            | мучные изделия   | 431    | Булочка (розовая)                   | 100      | 310,66       | 30,93 | 22,89 | 360      |
|                    | напиток          | 342    | Компот из свежих яблок              | 200      | 5,8          | 5     | 8     | 106      |
|                    |                  |        |                                     |          |              |       |       |          |
| Ужин               | салаты           | 46     | Салат из белокачанной капусты       | 100      | 145          | 5,3   | 4,7   | 20,6     |
|                    | 2 блюда          | 281    | Биточки из говядины с соусом        | 100\50   | 235          | 15,1  | 12,8  | 13,6     |
|                    | гарнир           | 171    | Каша рассыпчатая (гречка)           | 150      | 75,05        | 6,14  | 2,14  | 41,86    |
|                    | хлеб пшеничный   | б/н    | Хлеб пшеничный                      | 100      | 90,06        | 9,48  | 0,24  | 57,96    |
|                    | муч.изделие      | 410    | Мучные изделия (рогалики)           | 100      | 135          | 3,6   | 3,5   | 36,17    |
|                    | напиток          | 351    | Кисель                              | 200      | 15           | 0,2   | 0,2   | 0,1      |
|                    |                  |        |                                     |          |              |       |       |          |

Зав. производством

 Т.Б. Батуева



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.

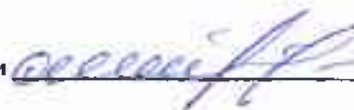
| Прием пищи         | Раздел           | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|------------------|--------|-------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| 09 сентября 2026г. |                  |        |                                     |          |              |       |      |          |
| 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 яиц     | 209    | Яйцо варенное                       | 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 рассыпчатая (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      | 12           | 4     | 12   | 12,63    |

Зав. производством  И.Х. Батуева



**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.**

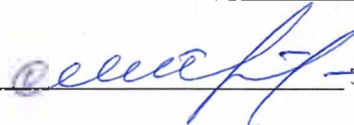
| Прием пищи                | Раздел         | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------------------|----------------|--------|-------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| <b>10 сентября 2026г.</b> |                |        |                                     |          |              |       |       |          |
| <b>Завтрак 1</b>          | 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 порционнo                       | 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    |
| <b>Завтрак 2</b>          | 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     |
| <b>Обед</b>               | 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     |
|                           |                |        |                                     |          |              |       |       |          |
| <b>Полдник</b>            | 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        |
| <b>Ужин</b>               | 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  **Ж.Х. Батуева**



**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**

| Прием пищи                | Раздел         | № реч. | Блюдо                         | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------------------|----------------|--------|-------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| <b>11 сентября 2026г.</b> |                |        |                               |          |              |       |      |          |
| <b>Завтрак 1</b>          | 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      |
| <b>Завтрак 2</b>          | 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     |
|                           |                |        |                               |          |              |       |      |          |
| <b>Обед</b>               | 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 куриные 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        | 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



| Прием пищи         | Раздел          | № рец. | Блюдо                          | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|-----------------|--------|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| 14 сентября 2026г. |                 |        |                                |          |              |       |       |          |
| 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



**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 |
|---------------------------|------------------|--------|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| <b>15 сентября 2026 г</b> |                  |        |                                |          |              |       |       |          |
| <b>Завтрак 1</b>          | 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                   | 140      | 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      |
| <b>Завтрак 2</b>          | кисломол.продукт | 386    | Йогурт                         | 200      | 84           | 1,6   | 3     | 12,6     |
| <b>Обед</b>               | 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    |
| <b>Полдник</b>            | муч.изделия      | 268    | Пирожки с капустой             | 100      | 310,66       | 30,93 | 22,89 | 360      |
|                           | Напиток          | 128    | Компот из яблок                | 200      | 5,8          | 5     | 8     | 106      |
|                           |                  |        |                                |          |              |       |       |          |
| <b>Ужин</b>               | 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  Батуева Э.Х.