Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»
Т.К. 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
			05 ноября 2026 г.					
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 « ДАД «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
06 ноября 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
	фрукты свежие	б\н	Фрукты свежие (бананы)	200	3,98	35,6	29,11	61
	блюда овощ.	45	Салат из белокачанной капусты	100	250	11	6,5	34,1
Обед	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

Утверждаю
И.О. директора
ГБОУ ДАТ «Солнечный город»
_____ Т.А. Джапуева

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
09 ноября 2026 г.								
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 ягод	200	4,86	4,05	13,18	37
	Кисло.молоч.прод	386	Кисло.молоч.продукт(кефир)	200	8,3	937	3,5	214
Полдник	мучные изделия	405	Пирожки с капустой	100	148	3,9	2,4	22,7
	Напиток	351	Кисель	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.изделия	410	Сдоба обыкновенная	100	6,22	135	3,6	3,5

Зав. производством _____ Э.Х. Батуева

Утверждаю
и.о.Директора
ГБОУ ДАТ «Солнечный город»
_____ Х.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
10 ноября 2026 г.								
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
	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
Обед	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
	Молоч.продукт	385	Молоко 2.5%	200	86	1,8	0,4	16,2
	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
Полдник								
	салаты	53	Салат из свеклы	100	16,5	24	1,2	3,8
	2 блюда	285	Макаронник	145	228	19,6	13,8	10,8
Ужин	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	61	0,2	0.1	15
	муч. изделия	412	пирожки с картошкой	100	90,06	9,48	0,24	57,96
	хлеб пшеничный	б\н	хлед пшеничный	100	112,3	8,34	3,51	48,81

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
11 ноября 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	Запеканка 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
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
	конд.изделия	б\н	Конд.изделия(конфеты)	45	84	1,6	5,1	8,2
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 _____ 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 ноября 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 яиц	209	Яйцо вареное	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
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
	Фрукты	б\н	Фрукты (апельсины)	200	88	1,6	5,1	8,2
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