



(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
40	Бутербродс джемом или повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20	11-33
	<i>повидло, батон, масло сливочное обогащенное</i>		
150	Пудинг из творога паравой	Калорийность-362, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	58-48
	<i>творог 9 % жирн., сахар-песок, изюм, яйцо 1, крупа манная, масло сливочное обогащенное, ванилин</i>		
10	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6	5-85
180	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	7-03
	<i>курага, сахар-песок</i>		
225,30	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	29-25
Итого за Завтрак 1		Калорийность-741, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-112	111-94
<u>Обед 1</u>			
72	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	9-51
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-56
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-2	18-80
	<i>говядина охлажденная, соль йодированная, морковь, лук репчатый</i>		
90	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9	45-41
	<i>минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
180	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
Итого за Обед 1		Калорийность-736, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-97	111-94
Итого за день		Калорийность-1 477, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-209	223-88

Зав.производством

Кулясова

И.Ю.Кулясова

Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 2			
39	Бутербродс джемом или повидлом	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20	11-05
	<i>повидло, батон, масло сливочное обогащенное</i>		
190,5	Пудинг из творога паравой	Калорийность-461, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-42	74-37
	<i>творог 9 % жирн., сахар-песок, изюм, яйцо 1, крупа манная, масло сливочное обогащенное, ванилин</i>		
15	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9	8-77
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	<i>курага, сахар-песок</i>		
Итого за Завтрак 2		Калорийность-758, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-105	102-00
Обед 2			
80,5	Винегрет овощной	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-6	10-71
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-19
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>		
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
	<i>говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый</i>		
100	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	51-81
	<i>минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	17-62
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
200	Сок фруктовый 3 л	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	10-36
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
Итого за Обед 2		Калорийность-854, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-114	152-00
Итого за день		Калорийность-1 612, Белки-65, Жиры-52, Углеводы-219	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова



30.09.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
100	Салат витаминный 100(2026)	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	9-50
капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная			
100	Котлеты или биточки рыбные 100 (2026)	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	51-81
минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
150	Картофельное пюре 150 (2026)	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
200	Чай с лимоном 200/7 (2026)	Углеводы-15	3-68
сахар-песок, лимоны, чай черный			
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный) 30 (2026)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
20	Батон нарезной 20 (2026)	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
101,155	Плоды свежие (яблоко) 2026	Калорийность-47, Углеводы-10	14-75
Итого за Ланч		Калорийность-645, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-101	102-00
Итого за день		Калорийность-645, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-101	102-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободное меню</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	13-21
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-56
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>		
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
	<i>говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый</i>		
100	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	51-81
	<i>минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	17-62
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
200	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
	<i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>		
30	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
Итого за Свободное меню		Калорийность-653, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-86	132-93
Итого за день		Калорийность-653, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-86	132-93

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова