

## (Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

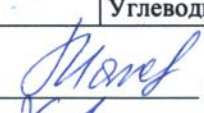
| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                                                                                                |                                                                                |                               |
| 40                        | <b>Бутербродс джемом или<br/>повидлом</b>                                                                                                                      | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20                              | 13-24                         |
|                           | <i>повидло, батон, масло сливочное обогащенное</i>                                                                                                             |                                                                                |                               |
| 137                       | <b>Запеканка из творога</b>                                                                                                                                    | Калорийность-388, Белки-22, Жиры-23,<br>Углеводы-22                            | 62-15                         |
|                           | <i>творог 9 % жирн., мука пшеничная 1с, сахар-песок, сухари панировочные, масло сливочное обогащенное, сметана 15%, яйцо 1, ванилин</i>                        |                                                                                |                               |
| 10                        | <b>Молоко сгущенное цельное</b>                                                                                                                                | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6                                           | 5-04                          |
| 180                       | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b>                                                                                                                          | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-14                               | 10-36                         |
|                           | <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток</i>                                                                                                   |                                                                                |                               |
| 162,908                   | <b>Плоды свежие (яблоко)</b>                                                                                                                                   | Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-16                               | 21-15                         |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                                                                                                | Калорийность-686, Белки-28, Жиры-30,<br>Углеводы-78                            | 111-94                        |
| <b>Обед 1</b>             |                                                                                                                                                                |                                                                                |                               |
| 48                        | <b>Салат из свеклы отварной</b>                                                                                                                                | Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4                                | 3-64                          |
|                           | <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>                                                                                                           |                                                                                |                               |
| 220                       | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем</b>                                                                                                                        | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-9                                | 9-51                          |
|                           | <i>свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> |                                                                                |                               |
| 90                        | <b>Гуляш из говядины</b>                                                                                                                                       | Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17,<br>Углеводы-3                             | 80-63                         |
|                           | <i>говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>                                   |                                                                                |                               |
| 135                       | <b>Картофельное пюре</b>                                                                                                                                       | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-21                              | 9-18                          |
|                           | <i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>                                                                       |                                                                                |                               |
| 180                       | <b>Чай с сахаром</b>                                                                                                                                           | Калорийность-44, Углеводы-12                                                   | 1-40                          |
|                           | <i>сахар-песок, чай черный</i>                                                                                                                                 |                                                                                |                               |
| 30                        | <b>Хлеб столовый(ржано-<br/>пшеничный)</b>                                                                                                                     | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10                                          | 3-85                          |
| 20                        | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                          | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-10                               | 3-73                          |
| <b>Итого за Обед 1</b>    |                                                                                                                                                                | Калорийность-644, Белки-25, Жиры-30,<br>Углеводы-69                            | 111-94                        |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                | Калорийность-1 330, Белки-53, Жиры-60,<br>Углеводы-147                         | 223-88                        |

Бухгалтер-калькулятор *С.В.Мажина*

Зав.производством *И.Ю.Кулясова*

## (Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                         |                                                                                |                               |
| 35                        | <b>Бутерброд джемом или повидлом</b>                                                                                                                    | Калорийность-109, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-18                                 | 9-77                          |
|                           | повидло, батон, масло сливочное обогащенное                                                                                                             |                                                                                |                               |
| 162                       | <b>Запеканка из творога</b>                                                                                                                             | Калорийность-459, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-26                               | 73-22                         |
|                           | творог 9 % жирн., мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо 1, ванилин                        |                                                                                |                               |
| 15                        | <b>Молоко сгущенное цельное</b>                                                                                                                         | Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9                                           | 7-56                          |
| 200                       | <b>Кофейный напиток с молоком</b>                                                                                                                       | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16                                  | 11-45                         |
|                           | молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток                                                                                                   |                                                                                |                               |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                         | Калорийность-686, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-69                               | 102-00                        |
| <b>Обед 2</b>             |                                                                                                                                                         |                                                                                |                               |
| 100                       | <b>Салат из свеклы отварной</b>                                                                                                                         | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8                                   | 6-17                          |
|                           | свекла, масло растительное, соль йодированная                                                                                                           |                                                                                |                               |
| 250                       | <b>Борщ с капустой и картофелем</b>                                                                                                                     | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                                  | 10-93                         |
|                           | свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная |                                                                                |                               |
| 96                        | <b>Гуляш из говядины</b>                                                                                                                                | Калорийность-238, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3                                | 110-18                        |
|                           | говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная                                   |                                                                                |                               |
| 150                       | <b>Картофельное пюре</b>                                                                                                                                | Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23                                 | 10-30                         |
|                           | картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная                                                                       |                                                                                |                               |
| 200                       | <b>Чай с лимоном</b>                                                                                                                                    | Углеводы-15                                                                    | 3-68                          |
|                           | сахар-песок, лимоны, чай черный                                                                                                                         |                                                                                |                               |
| 40                        | <b>Хлеб столовый(ржано-пшеничный)</b>                                                                                                                   | Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14                                          | 5-14                          |
| 30                        | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                  | 5-60                          |
| <b>Итого за Обед 2</b>    |                                                                                                                                                         | Калорийность-733, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-89                               | 152-00                        |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                         | Калорийность-1 419, Белки-59, Жиры-70, Углеводы-158                            | 254-00                        |

Бухгалтер-калькулятор  С.В.МажинаЗав.производством  И.Ю.Кулясова

**Ланч**

| Выход<br>(г)                   | Наименование блюда                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Свободное меню</u></b>   |                                                                                                                                                         |                                                                                |                               |
| 100                            | <b>Салат из свеклы отварной</b>                                                                                                                         | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-8                                | 6-17                          |
|                                | свекла, масло растительное, соль йодированная                                                                                                           |                                                                                |                               |
| 250                            | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем</b>                                                                                                                 | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-11                               | 10-81                         |
|                                | свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная |                                                                                |                               |
| 90                             | <b>Гуляш из говядины</b>                                                                                                                                | Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17,<br>Углеводы-3                             | 103-41                        |
|                                | говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная                                   |                                                                                |                               |
| 150                            | <b>Картофельное пюре</b>                                                                                                                                | Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-23                              | 10-19                         |
|                                | картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная                                                                       |                                                                                |                               |
| 200                            | <b>Чай с лимоном</b>                                                                                                                                    | Углеводы-15                                                                    | 3-68                          |
|                                | сахар-песок, лимоны, чай черный                                                                                                                         |                                                                                |                               |
| 30                             | <b>Хлеб столовый(ржано-<br/>пшеничный)</b>                                                                                                              | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10                                          | 3-85                          |
| <b>Итого за Свободное меню</b> |                                                                                                                                                         | Калорийность-621, Белки-24, Жиры-34,<br>Углеводы-70                            | 138-11                        |
| <b>Итого за день</b>           |                                                                                                                                                         | Калорийность-621, Белки-24, Жиры-34,<br>Углеводы-70                            | 138-11                        |

Бухгалтер-калькулятор

С.В.Мажина

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

**(Свободное меню)**

| Выход<br>(г)                                                                                                          | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Ланч</b>                                                                                                           |                                                      |                                                                                |                               |
| 60                                                                                                                    | <b>Салат витаминный<br/>100(2026)</b>                | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6                                | <b>5-70</b>                   |
| капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная               |                                                      |                                                                                |                               |
| 72                                                                                                                    | <b>Гуляш из говядины 90 (2026)</b>                   | Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-3                             | <b>82-53</b>                  |
| говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная |                                                      |                                                                                |                               |
| 150                                                                                                                   | <b>Картофельное пюре 150<br/>(2026)</b>              | Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-23                              | <b>8-36</b>                   |
| картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная                                     |                                                      |                                                                                |                               |
| 200                                                                                                                   | <b>Чай с сахаром 200 (2026)</b>                      | Калорийность-49, Углеводы-13                                                   | <b>1-56</b>                   |
| сахар-песок, чай черный                                                                                               |                                                      |                                                                                |                               |
| 30                                                                                                                    | <b>Хлеб столовый(ржано-<br/>пшеничный) 30 (2026)</b> | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10                                          | <b>3-85</b>                   |
| <b>Итого за Ланч</b>                                                                                                  |                                                      | Калорийность-524, Белки-18, Жиры-25,<br>Углеводы-55                            | <b>102-00</b>                 |
| <b>Итого за день</b>                                                                                                  |                                                      | Калорийность-524, Белки-18, Жиры-25,<br>Углеводы-55                            | <b>102-00</b>                 |

Бухгалтер-калькулятор  С.В.МажинаЗав.производством  И.Ю.Кулясова