



23.09.2026

(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	18-84
184	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30	7-70
	<i>молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
180	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-93, Углеводы-23	11-73
	<i>яблоки 1, сахар-песок, лимоны</i>		
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
303,2	Плоды свежие (груши)	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	65-50
Итого за Завтрак 1		Калорийность-630, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-106	111-94
Обед 1			
45.3	Салат витаминный	Калорийность-62, Жиры-5, Углеводы-5	4-31
	<i>капуста, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
250	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	17-02
	<i>картофель, капуста свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-2	18-80
	<i>говядина охлажденная, соль йодированная, морковь, лук репчатый</i>		
90	Рыба жареная	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3	40-06
	<i>минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-87, Углеводы-21	7-62
	<i>шиповник, сахар-песок</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
Итого за Обед 1		Калорийность-875, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-102	111-94
Итого за день		Калорийность-1 505, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-208	223-88

Зав.производством

Кулясова

И.Ю.Кулясова



23.09.2026

(Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 2</u>			
22	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-76, Белки-6, Жиры-6	19-94
205	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	16-89
	молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	13-03
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
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
184.2	Плоды свежие (груши)	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	44-56
Итого за Завтрак 2		Калорийность-606, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-97	102-00
<u>Обед 2</u>			
250	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	17-02
	картофель, капуста свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
	говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый		
95	Рыба жареная	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-3	41-77
	минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	17-54
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
	шиповник, сахар-песок		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
49.5	Винегрет овощной	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	6-54
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
100	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	23-02
Итого за Обед 2		Калорийность-961, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-116	152-00
Итого за день		Калорийность-1 567, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-213	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова



И.Ю. Кулясова

23.09.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
90.7	Винегрет овощной	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6	11-49
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
90	Рыба жареная	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3	40-06
	<i>минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная</i>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	10-37
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
30	Батон нарезной 30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
Итого за Ланч		Калорийность-830, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-94	102-00
Свободное меню			
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	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	17-02
	<i>картофель, капуста свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
100	Рыба жареная	Калорийность-232, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3	44-51
	<i>минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная</i>		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	17-54
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
	<i>шиповник, сахар-песок</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
150	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	12-43
	<i>молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
Итого за Свободное меню		Калорийность-993, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-108	117-02
Итого за день		Калорийность-1 823, Белки-54, Жиры-73, Углеводы-202	219-02

Зав.производством

И.Ю.Кулясова