



(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
48	Яйца вареные	Калорийность-76, Белки-6, Жиры-6	9-05
	яйцо		
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23	11-29
	молоко пастеризованное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное		
180	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-84, Углеводы-20	14-72
	апельсины, яблоки 1, сахар-песок		
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
218	Плоды свежие (груши)	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	53-10
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 1		Калорийность-548, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-88	111-94
<u>Обед 1</u>			
36	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	3-78
	картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	6-23
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогащенное		
80	Котлеты из говядины	Калорийность-229, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7	84-85
	говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная		
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	9-38
	крупа гречневая 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
	сахар-песок, чай черный		
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
Итого за Обед 1		Калорийность-712, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-86	111-94
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-174	223-88

Зав.производством

И.Ю.Кулясова



(Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 2			
48	Яйца вареные	Калорийность-76, Белки-6, Жиры-6	9-05
	яйцо		
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23	11-29
	молоко пастеризованное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное		
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22	16-37
	апельсины, яблоки 1, сахар-песок		
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-46
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
249,90	Флоды свежие (груши)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	53-98
Итого за Завтрак 2		Калорийность-608, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-102	102-00
Обед 2			
100	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	9-88
	картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	6-23
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогатненное		
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-7	95-46
	говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная		
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	11-27
	крупа гречневая 1, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	сахар-песок, чай черный		
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
130	Флоды свежие (яблоко)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	18-73
Итого за Обед 2		Калорийность-954, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-121	152-00
Итого за день		Калорийность-1 562, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-223	254-00

Зав.производством

 И.Ю.Кулясова



21.09.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
62	Салат из свеклы отварной	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	3-47
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
70	Котлеты из говядины	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-6	73-83
	говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная		
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	9-38
	крупа гречневая 1, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	3-02
	сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
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
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	сахар-песок, чай черный		
Итого за Ланч		Калорийность-728, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-92	102-00
Итого за день		Калорийность-728, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-92	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)
Свободное меню			
100	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной 100(2026)	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	9-88
картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное			
250/30	Суп картофельный с клецками(2026)	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	6-23
картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогащенное			
90	Котлеты из говядины 90 (2026)	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-7	95-46
говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная			
180	Каша гречневая рассыпчатая 180 (2026)	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	11-27
крупа гречневая 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
200	Чай с сахаром 200 (2026)	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
сахар-песок, чай черный			
30	Хлеб столовый(ржано- пшеничный) 30 (2026)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85

Зав.производством

Кулясова

И.Ю.Кулясова