

(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			
30	Бутерброд с джемом или повидлом	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-15	8-50
	<i>повидло, батон, масло сливочное обогащенное</i>		
139	Запеканка из творога	Калорийность-394, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-22	62-90
	<i>творог 9 % жирн., мука пшеничная 1с, сахар-песок, сухари панировочные, масло сливочное обогащенное, сметана 15%, яйцо 1, ванилин</i>		
10	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6	5-85
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	10-30
	<i>молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток</i>		
164,5	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	24-39
Итого за Завтрак 1		Калорийность-662, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-73	111-94
Обед 1			
27	Салат из свеклы отварной	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-2	2-05
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	10-81
	<i>свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
70	Гуляш из говядины	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	80-43
	<i>говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, 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>		
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
Итого за Обед 1		Калорийность-613, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-69	111-94
Итого за день		Калорийность-1 275, Белки-48, Жиры-57, Углеводы-142	223-88

Зав.производством



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

30	Бутерброд с джемом или повидлом	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-15	8-50
	<i>повидло, батон, масло сливочное обогащенное</i>		
163	Запеканка из творога	Калорийность-462, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-26	73-28
	<i>творог 9 % жирн., мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо 1, ванилин</i>		
15	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9	8-77
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	11-45
	<i>молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток</i>		
Итого за Завтрак 2		Калорийность-673, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-66	102-00

Обед 2

94	Салат из свеклы отварной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	5-82
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	10-81
	<i>свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
90	Гуляш из говядины	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	103-41
	<i>говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, 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	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
	<i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>		
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
Итого за Обед 2		Калорийность-746, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-94	152-00
Итого за день		Калорийность-1 419, Белки-58, Жиры-67, Углеводы-160	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова



09.10.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
30	Салат витаминный	Калорийность-41, Жиры-3, Углеводы-3	2-76
	капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
70	Гуляш из говядины	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	80-43
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
150	Картофельное пюре	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	сахар-песок, чай черный		
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
Итого за Ланч		Калорийность-540, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-60	102-00
Итого за день		Калорийность-540, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-60	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 из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	10-81
	свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
90	Гуляш из говядины	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	103-41
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
150	Картофельное пюре	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
200	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
	сахар-песок, лимоны, чай черный		
Итого за Свободное меню		Калорийность-648, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-72	138-75
Итого за день		Калорийность-648, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-72	138-75

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова