

(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			
65	Салат из моркови <i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6	4-42
160	Омлет с сыром <i>яйцо 1, молоко пастеризованное, сыр п-твердый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>	Калорийность-395, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-3	66-93
180	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	7-46
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-45
157	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-33	25-08
Итого за Завтрак 1		Калорийность-870, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-95	111-94
Обед 1			
60	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	3-70
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками <i>горох, морковь, лук репчатый, хлеб ржаной, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	7-75
141	Жаркое по-домашнему (говядина) <i>картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, томатная паста, соль йодированная</i>	Калорийность-243, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11	92-91
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-45
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
Итого за Обед 1		Калорийность-610, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-71	111-94
Итого за день		Калорийность-1 480, Белки-58, Жиры-66, Углеводы-166	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			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
192	Омлет с сыром	Калорийность-474, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-4	78-08
	яйцо 1, молоко пастеризованное, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-83
	курага, сахар-песок		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-68
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
Итого за Завтрак 2		Калорийность-876, Белки-32, Жиры-50, Углеводы-72	102-00
Обед 2			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	11-79
	горох, морковь, лук репчатый, хлеб ржаной, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
160	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-276, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-12	87-60
	картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, 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	4-91
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
230	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	34-37
Итого за Обед 2		Калорийность-855, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-111	152-00
Итого за день		Калорийность-1 731, Белки-67, Жиры-80, Углеводы-183	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова



18.09.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	7-48
капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная			
141	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-243, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11	83-80
картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, томатная паста, соль йодированная			
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	5-81
курага, сахар-песок			
40	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	4-91
Итого за Ланч		Калорийность-588, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-69	102-00
Итого за день		Калорийность-588, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-69	102-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
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	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>		
90	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9	46-79
	<i>минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23	10-19
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогаченное, 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-609, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-80	120-11
Итого за день		Калорийность-609, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-80	120-11

Бухгалтер-калькулятор Моня С.В.Мажина

Зав.производством Кул И.Ю.Кулясова