

(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	17-59
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>		
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
256,450	Плоды свежие (груши)	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	62-02
Итого за Завтрак 1		Калорийность-569, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-95	111-94
Обед 1			
75	Салат витаминный	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	7-12
	<i>капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
250	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	16-08
	<i>картофель, капуста свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, 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 обогащенное, 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
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
Итого за Обед 1		Калорийность-890, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-100	111-94
Итого за день		Калорийность-1 459, Белки-40, Жиры-50, Углеводы-195	223-88

(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

23	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-80, Белки-6, Жиры-6	20-23
205	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	16-57
	<i>молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	13-03
	<i>яблоки 1, сахар-песок, лимоны</i>		
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
184,295	Плоды свежие (груши)	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	44-59
Итого за Завтрак 2		Калорийность-610, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-97	102-00

Обед 2

60	Салат витаминный	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	5-70
	<i>капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
250	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	16-08
	<i>картофель, капуста свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
	<i>говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый</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	17-62
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, 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
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
149	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-98
Итого за Обед 2		Калорийность-965, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-113	152-00
Итого за день		Калорийность-1 575, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-210	254-00



07.10.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
76	Винегрет овощной	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	9-93
	<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	11-93
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
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
Итого за Ланч		Калорийность-811, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-93	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	16-08
	<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	17-62
	<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>		
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-939, Белки-25, Жиры-42, Углеводы-98	112-31
Итого за день		Калорийность-1 750, Белки-52, Жиры-71, Углеводы-191	214-31

Зав.производством

И.Ю. Кулясова

И.Ю.Кулясова