



МЕНЮ  
на 03.02.2025  
7-11 лет

| Наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |       |        |       |         |       |        |       |         |         |       |       |       | Стоимость |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|-------|-------|-----------|
|                                            |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2    | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D     | K       | P       | I     | Se    | F     |           |
| ЗАВТРАК                                    |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |         |         |       |       |       |           |
| Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом ) | 200             | 6,84             | 6,46    | 32,90       | 211,00             | 0,040                   |       | 1,240  | 0,120 | 118,500 | 0,000 | 0,640  |       |         | 0,000   |       |       |       | 20,06     |
| Чай с сахаром                              | 200             | 0,20             | 0,00    | 15,02       | 58,76              | 0,000                   |       | 0,100  | 0,860 | 11,680  | 0,000 | 5,800  |       |         | 8,240   |       |       |       | 1,95      |
| Бутерброд с маслом (батон/масло)           | 50              | 3,13             | 7,31    | 20,73       | 161,40             | 0,045                   |       | 0,000  | 0,510 | 10,500  | 0,000 | 0,000  |       |         | 0,000   |       |       |       | 15,59     |
| Яблоки                                     | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00              | 0,030                   |       | 10,000 | 2,200 | 16,000  | 0,000 | 9,000  |       |         | 11,000  |       |       |       | 21,78     |
| Конфеты                                    | 20              | 0,78             | 2,92    | 14,00       | 81,90              | 0,004                   |       | 0,000  | 0,240 | 18,000  | 0,000 | 3,600  |       |         | 25,800  |       |       |       | 13,60     |
| ОБЕД                                       |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |         |         |       |       |       |           |
| Винегрет                                   | 100             | 4,02             | 10,29   | 14,19       | 165,11             | 0,120                   |       | 15,020 | 1,670 | 36,820  | 0,000 | 16,360 |       |         | 39,760  |       |       |       | 21,62     |
| Суп с рыбными фрикадельками                | 200             | 9,48             | 4,40    | 18,60       | 152,14             | 0,200                   | 0,140 | 16,280 | 1,160 | 19,560  | 0,020 | 26,720 | 0,000 | 581,860 | 111,700 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 25,85     |
| Пельмени мясные отварные                   | 240             | 24,65            | 35,86   | 66,84       | 688,80             | 0,000                   | 0,000 | 0,000  | 0,024 | 1,416   | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,73      |
| Компот из чернослива с изюмом              | 200             | 0,46             | 0,14    | 31,46       | 127,00             | 0,000                   |       | 0,600  | 0,660 | 25,600  | 0,000 | 22,400 |       |         | 16,600  |       |       |       | 8,70      |
| Хлеб пшеничный                             | 40              | 2,64             | 0,36    | 15,20       | 79,60              | 0,080                   |       | 0,000  | 0,760 | 9,200   | 0,000 | 0,000  |       |         | 0,000   |       |       |       | 5,20      |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 20              | 1,12             | 0,22    | 0,48        | 45,98              | 0,020                   |       | 0,000  | 0,620 | 4,600   | 0,000 | 5,000  |       |         | 21,200  |       |       |       | 2,40      |
| ПОЛДНИК                                    |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |         |         |       |       |       |           |
| Ряженка                                    | 200             | 6,10             | 5,24    | 8,82        | 113,40             | 0,040                   |       | 0,620  | 0,200 | 260,400 | 0,040 | 29,400 |       |         | 193,200 |       |       |       | 51,03     |
| Ватрушка с джемом (пром, производ.)        | 60              | 4,02             | 1,56    | 40,08       | 190,44             | 0,000                   |       | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |       |         | 0,000   |       |       |       | 18,90     |
| Груши                                      | 100             | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00              | 0,020                   |       | 5,000  | 2,300 | 19,000  | 0,000 | 12,000 |       |         | 16,000  |       |       |       | 0,00      |

12-17 лет

| Наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |       |        |       |         |       |        |       |         |         |       |       | Стоимость |       |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|-------|-----------|-------|
|                                            |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2    | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D     | K       | P       | I     | Se    |           | F     |
| ЗАВТРАК                                    |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |         |         |       |       |           |       |
| Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом ) | 220             | 7,52             | 7,11    | 36,19       | 232,10             | 0,044                   |       | 1,384  | 0,132 | 130,350 | 0,000 | 0,704  |       |         | 0,000   |       |       |           | 22,06 |
| Бутерброд с маслом (батон/масло)           | 50              | 3,13             | 7,31    | 20,73       | 161,40             | 0,045                   |       | 0,000  | 0,510 | 10,500  | 0,000 | 0,000  |       |         | 0,000   |       |       |           | 15,59 |
| Чай с сахаром                              | 200             | 0,20             | 0,00    | 15,02       | 58,76              | 0,000                   |       | 0,100  | 0,880 | 11,680  | 0,000 | 5,800  |       |         | 8,240   |       |       |           | 1,95  |
| Яблоки                                     | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00              | 0,030                   |       | 10,000 | 2,200 | 16,000  | 0,000 | 9,000  |       |         | 11,000  |       |       |           | 21,78 |
| Конфеты                                    | 50              | 1,95             | 7,30    | 35,00       | 204,75             | 0,010                   |       | 0,000  | 0,600 | 45,000  | 0,000 | 9,000  |       |         | 64,500  |       |       |           | 34,00 |
| ОБЕД                                       |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |         |         |       |       |           |       |
| Суп с рыбными фрикадельками                | 250             | 11,85            | 5,50    | 23,25       | 190,18             | 0,250                   | 0,175 | 20,350 | 1,450 | 24,450  | 0,025 | 33,400 | 0,000 | 702,325 | 139,625 | 0,000 | 0,000 | 0,200     | 34,70 |
| Пельмени мясные отварные                   | 280             | 28,76            | 41,83   | 77,98       | 803,60             | 0,000                   | 0,000 | 0,000  | 0,028 | 1,652   | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000 | 0,000 | 0,000     | 5,51  |
| Винегрет                                   | 120             | 4,82             | 12,35   | 17,03       | 198,13             | 0,144                   |       | 18,024 | 2,004 | 44,184  | 0,000 | 19,632 |       |         | 47,712  |       |       |           | 25,95 |
| Компот из чернослива с изюмом              | 200             | 0,46             | 0,14    | 31,46       | 127,00             | 0,000                   |       | 0,600  | 0,660 | 25,600  | 0,000 | 22,400 |       |         | 16,600  |       |       |           | 8,70  |
| Хлеб пшеничный                             | 60              | 3,96             | 0,54    | 22,80       | 119,40             | 0,120                   |       | 0,000  | 1,140 | 13,800  | 0,000 | 0,000  |       |         | 0,000   |       |       |           | 7,80  |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 30              | 1,68             | 0,33    | 0,72        | 68,97              | 0,030                   |       | 0,000  | 0,930 | 6,900   | 0,000 | 7,500  |       |         | 31,800  |       |       |           | 3,60  |
| ПОЛДНИК                                    |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |         |         |       |       |           |       |
| Ряженка                                    | 200             | 6,10             | 5,24    | 8,82        | 113,40             | 0,040                   |       | 0,620  | 0,200 | 260,400 | 0,040 | 29,400 |       |         | 193,200 |       |       |           | 51,03 |
| Ватрушка с джемом (пром, производ.)        | 60              | 4,02             | 1,56    | 40,08       | 190,44             | 0,000                   |       | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |       |         | 0,000   |       |       |           | 18,90 |
| Груши                                      | 100             | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00              | 0,020                   |       | 5,000  | 2,300 | 19,000  | 0,000 | 12,000 |       |         | 16,000  |       |       |           | 0,00  |



МЕНЮ  
на 04.02.2025  
7-11 лет

| Наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    | Стоимость |        |
|------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|----|--------|-------|---------|-------|--------|---|---|---------|---|----|-----------|--------|
|                                    |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2 | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D | K | P       | I | Se |           | F      |
| ЗАВТРАК                            |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |        |
| Омлет натуральный                  | 150             | 15,66            | 17,46   | 2,99        | 231,97             | 0,101                   |    | 0,580  | 2,871 | 117,334 | 0,290 | 13,500 |   |   | 216,036 |   |    |           | 36,37  |
| Кофейный напиток с молоком         | 200             | 3,60             | 3,92    | 25,40       | 148,20             | 0,040                   |    | 1,300  | 0,160 | 126,000 | 0,000 | 1,200  |   |   | 0,000   |   |    |           | 16,30  |
| Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,64             | 0,36    | 15,20       | 79,60              | 0,080                   |    | 0,000  | 0,760 | 9,200   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 5,20   |
| Икра кабачковая                    | 40              | 0,00             | 2,80    | 2,80        | 152,00             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 5,09   |
| Апельсин                           | 100             | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00              | 0,040                   |    | 60,000 | 0,300 | 34,000  | 0,000 | 13,000 |   |   | 0,000   |   |    |           | 25,44  |
| ОБЕД                               |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |        |
| Салат витаминный (2 вариант)       | 60              | 4,24             | 3,83    | 13,69       | 104,88             | 0,126                   |    | 48,090 | 1,662 | 50,508  | 0,024 | 11,748 |   |   | 22,956  |   |    |           | 14,58  |
| Борщ с капустой и картофелем       | 200             | 5,54             | 8,56    | 12,56       | 149,72             | 0,060                   |    | 18,140 | 1,100 | 36,080  | 0,020 | 19,160 |   |   | 46,620  |   |    |           | 31,44  |
| Азу                                | 250             | 21,02            | 14,05   | 43,92       | 386,90             | 0,325                   |    | 55,200 | 2,575 | 33,625  | 0,000 | 60,625 |   |   | 157,525 |   |    |           | 102,63 |
| Компот из консервированных фруктов | 200             | 0,20             | 0,00    | 41,66       | 164,80             | 0,020                   |    | 3,000  | 0,560 | 19,600  | 0,200 | 8,000  |   |   | 8,000   |   |    |           | 25,87  |
| Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,64             | 0,36    | 15,20       | 79,60              | 0,080                   |    | 0,000  | 0,760 | 9,200   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 5,20   |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 20              | 1,12             | 0,22    | 0,48        | 45,98              | 0,020                   |    | 0,000  | 0,620 | 4,600   | 0,000 | 5,000  |   |   | 21,200  |   |    |           | 2,40   |
| ПОЛДНИК                            |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |        |
| Пряники                            | 80              | 3,84             | 2,24    | 62,16       | 268,64             | 0,064                   |    | 0,000  | 0,480 | 7,200   | 0,000 | 0,000  |   |   | 32,800  |   |    |           | 22,00  |
| Сок                                | 200             | 0,82             | 0,16    | 26,20       | 110,00             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 16,00  |
| Апельсин                           | 100             | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00              | 0,040                   |    | 60,000 | 0,300 | 34,000  | 0,000 | 13,000 |   |   | 0,000   |   |    |           | 25,44  |

| 12-17 лет                          |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   |           |
|------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|----|--------|-------|---------|-------|--------|---|---|---------|---|----|---|-----------|
| Наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   | Стоимость |
|                                    |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2 | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D | K | P       | I | Se | F |           |
| ЗАВТРАК                            |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   |           |
| Омлет натуральный                  | 160             | 17,28            | 19,26   | 3,30        | 255,97             | 0,112                   |    | 0,640  | 3,168 | 129,472 | 0,320 | 14,896 |   |   | 238,384 |   |    |   | 40,29     |
| Икра кабачковая                    | 40              | 0,00             | 2,80    | 2,80        | 152,00             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |   | 5,09      |
| Кофейный напиток с молоком         | 200             | 3,60             | 3,92    | 25,40       | 148,20             | 0,040                   |    | 1,300  | 0,160 | 126,000 | 0,000 | 1,200  |   |   | 0,000   |   |    |   | 16,30     |
| Хлеб пшеничный                     | 60              | 3,96             | 0,54    | 22,80       | 119,40             | 0,120                   |    | 0,000  | 1,140 | 13,800  | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |   | 7,80      |
| Апельсин                           | 100             | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00              | 0,040                   |    | 60,000 | 0,300 | 34,000  | 0,000 | 13,000 |   |   | 0,000   |   |    |   | 25,44     |
| ОБЕД                               |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   |           |
| Борщ с капустой и картофелем       | 250             | 6,92             | 10,70   | 15,70       | 187,15             | 0,075                   |    | 22,675 | 1,375 | 45,100  | 0,025 | 23,950 |   |   | 58,275  |   |    |   | 39,29     |
| Азу                                | 275             | 23,13            | 15,46   | 48,32       | 425,59             | 0,358                   |    | 60,720 | 2,832 | 36,988  | 0,000 | 66,688 |   |   | 173,278 |   |    |   | 112,89    |
| Компот из консервированных фруктов | 200             | 0,20             | 0,00    | 41,66       | 164,80             | 0,020                   |    | 3,000  | 0,560 | 19,600  | 0,200 | 8,000  |   |   | 8,000   |   |    |   | 25,87     |
| Салат витаминный (2 вариант)       | 100             | 7,07             | 6,38    | 22,82       | 174,80             | 0,210                   |    | 80,150 | 2,770 | 84,180  | 0,040 | 19,580 |   |   | 38,260  |   |    |   | 24,31     |
| Хлеб пшеничный                     | 60              | 3,96             | 0,54    | 22,80       | 119,40             | 0,120                   |    | 0,000  | 1,140 | 13,800  | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |   | 7,80      |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30              | 1,68             | 0,33    | 0,72        | 68,97              | 0,030                   |    | 0,000  | 0,930 | 6,900   | 0,000 | 7,500  |   |   | 31,800  |   |    |   | 3,60      |
| ПОЛДНИК                            |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   |           |
| Пряники                            | 80              | 3,84             | 2,24    | 62,16       | 268,64             | 0,064                   |    | 0,000  | 0,480 | 7,200   | 0,000 | 0,000  |   |   | 32,800  |   |    |   | 22,00     |
| Сок                                | 200             | 0,82             | 0,16    | 26,20       | 110,00             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |   | 16,00     |
| Апельсин                           | 100             | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00              | 0,040                   |    | 60,000 | 0,300 | 34,000  | 0,000 | 13,000 |   |   | 0,000   |   |    |   | 25,44     |



**МЕНЮ**  
на 05.02.2025  
7-11 лет

| Наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   | Стоимость |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|----|--------|-------|---------|-------|--------|---|---|---------|---|----|---|-----------|
|                                     |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2 | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D | K | P       | I | Se | F |           |
| ЗАВТРАК                             |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   |           |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 240             | 15,57            | 16,36   | 43,97       | 387,25             | 0,126                   |    | 0,252  | 1,710 | 351,018 | 0,108 | 16,380 |   |   | 180,018 |   |    |   | 49,57     |
| Какао с молоком сгущенным           | 200             | 4,32             | 4,50    | 14,68       | 117,62             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,040 | 7,680   | 0,000 | 1,640  |   |   | 0,000   |   |    |   | 17,71     |
| Хлеб пшеничный                      | 40              | 2,64             | 0,36    | 15,20       | 79,60              | 0,080                   |    | 0,000  | 0,760 | 9,200   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |   | 5,20      |
| Кукуруза консервированная           | 40              | 1,10             | 0,20    | 5,60        | 29,00              | 0,010                   |    | 2,400  | 0,000 | 21,000  | 0,000 | 6,500  |   |   | 20,500  |   |    |   | 10,50     |
| Шоколад                             | 20              | 1,96             | 6,94    | 10,08       | 110,80             | 0,016                   |    | 0,000  | 0,300 | 70,400  | 0,004 | 13,600 |   |   | 61,800  |   |    |   | 16,50     |
| ОБЕД                                |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   |           |
| Томаты в с/с                        | 60              | 0,36             | 0,12    | 2,52        | 11,94              | 0,036                   |    | 15,000 | 0,540 | 8,400   | 0,120 | 12,000 |   |   | 15,600  |   |    |   | 17,09     |
| Рассольник                          | 200             | 6,86             | 9,00    | 18,42       | 182,74             | 0,120                   |    | 17,840 | 1,000 | 23,680  | 0,020 | 22,180 |   |   | 71,340  |   |    |   | 36,17     |
| Котлеты рыбные с соусом             | 100             | 13,22            | 15,98   | 22,36       | 288,19             | 0,050                   |    | 2,500  | 0,510 | 9,300   | 0,010 | 1,910  |   |   | 13,570  |   |    |   | 35,19     |
| Каша рисовая рассыпчатая            | 160             | 4,16             | 6,37    | 42,78       | 245,06             | 0,048                   |    | 0,000  | 0,608 | 7,344   | 0,000 | 28,800 |   |   | 86,400  |   |    |   | 16,58     |
| Сок                                 | 200             | 0,82             | 0,16    | 26,20       | 110,00             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |   | 16,00     |
| Хлеб пшеничный                      | 40              | 2,64             | 0,36    | 15,20       | 79,60              | 0,080                   |    | 0,000  | 0,760 | 9,200   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |   | 5,20      |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 20              | 1,12             | 0,22    | 0,48        | 45,98              | 0,020                   |    | 0,000  | 0,620 | 4,600   | 0,000 | 5,000  |   |   | 21,200  |   |    |   | 2,40      |
| ПОЛДНИК                             |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |   |           |
| Чай с сахаром                       | 200             | 0,20             | 0,00    | 15,02       | 58,76              | 0,000                   |    | 0,100  | 0,860 | 11,680  | 0,000 | 5,800  |   |   | 8,240   |   |    |   | 1,95      |
| Кекс творожный                      | 70              | 5,74             | 14,00   | 32,13       | 277,20             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |   | 49,00     |
| Яблоки                              | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00              | 0,030                   |    | 10,000 | 2,200 | 16,000  | 0,000 | 9,000  |   |   | 11,000  |   |    |   | 21,78     |

12-18 лет

| Наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    | Стоимость |       |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|----|--------|-------|---------|-------|--------|---|---|---------|---|----|-----------|-------|
|                                     |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2 | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D | K | P       | I | Se |           | F     |
| ЗАВТРАК                             |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 260             | 17,30            | 18,18   | 48,86       | 430,28             | 0,140                   |    | 0,280  | 1,900 | 390,020 | 0,120 | 18,200 |   |   | 200,020 |   |    |           | 55,08 |
| Кукуруза консервированная           | 40              | 1,10             | 0,20    | 5,60        | 29,00              | 0,010                   |    | 2,400  | 0,000 | 21,000  | 0,000 | 6,500  |   |   | 20,500  |   |    |           | 10,50 |
| Какао с молоком сгущенным           | 200             | 4,32             | 4,50    | 14,68       | 117,62             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,040 | 7,680   | 0,000 | 1,640  |   |   | 0,000   |   |    |           | 17,71 |
| Хлеб пшеничный                      | 60              | 3,96             | 0,54    | 22,80       | 119,40             | 0,120                   |    | 0,000  | 1,140 | 13,800  | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 7,80  |
| Шоколад                             | 20              | 1,96             | 6,94    | 10,08       | 110,80             | 0,016                   |    | 0,000  | 0,300 | 70,400  | 0,004 | 13,600 |   |   | 61,800  |   |    |           | 16,50 |
| ОБЕД                                |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Рассольник                          | 250             | 8,57             | 11,25   | 23,02       | 228,42             | 0,150                   |    | 22,300 | 1,250 | 29,600  | 0,025 | 27,725 |   |   | 89,175  |   |    |           | 45,21 |
| Котлеты рыбные с соусом             | 100             | 13,22            | 15,98   | 22,36       | 288,19             | 0,050                   |    | 2,500  | 0,510 | 9,300   | 0,010 | 1,910  |   |   | 13,570  |   |    |           | 35,19 |
| Сок                                 | 200             | 0,82             | 0,16    | 26,20       | 110,00             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 16,00 |
| Томаты в с/с                        | 100             | 0,60             | 0,20    | 4,20        | 19,90              | 0,060                   |    | 25,000 | 0,900 | 14,000  | 0,200 | 20,000 |   |   | 26,000  |   |    |           | 28,48 |
| Хлеб пшеничный                      | 60              | 3,96             | 0,54    | 22,80       | 119,40             | 0,120                   |    | 0,000  | 1,140 | 13,800  | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 7,80  |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30              | 1,68             | 0,33    | 0,72        | 68,97              | 0,030                   |    | 0,000  | 0,930 | 6,900   | 0,000 | 7,500  |   |   | 31,800  |   |    |           | 3,60  |
| Каша рисовая рассыпчатая            | 180             | 4,68             | 7,16    | 48,13       | 275,69             | 0,054                   |    | 0,000  | 0,684 | 8,262   | 0,000 | 32,400 |   |   | 97,200  |   |    |           | 18,64 |
| ПОЛДНИК                             |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Чай с сахаром                       | 200             | 0,20             | 0,00    | 15,02       | 58,76              | 0,000                   |    | 0,100  | 0,860 | 11,680  | 0,000 | 5,800  |   |   | 8,240   |   |    |           | 1,95  |
| Кекс творожный                      | 70              | 5,74             | 14,00   | 32,13       | 277,20             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 49,00 |
| Яблоки                              | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00              | 0,030                   |    | 10,000 | 2,200 | 16,000  | 0,000 | 9,000  |   |   | 11,000  |   |    |           | 21,78 |

Директор \_\_\_\_\_ З.И. Липатникова

**МЕНЮ**  
на 06.02.2025  
7-11 лет

| Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    | Стоимость |       |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|----|--------|-------|---------|-------|--------|---|---|---------|---|----|-----------|-------|
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2 | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D | K | P       | I | Se |           | F     |
| ЗАВТРАК                                  |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Каша жидкая молочная пшѐнная (с маслом ) | 200             | 6,28             | 7,10    | 30,48       | 210,64             | 0,160                   |    | 1,240  | 0,940 | 126,600 | 0,020 | 38,840 |   |   | 155,400 |   |    |           | 19,41 |
| Чай с сахаром                            | 200             | 0,20             | 0,00    | 15,02       | 58,76              | 0,000                   |    | 0,100  | 0,860 | 11,680  | 0,000 | 5,800  |   |   | 8,240   |   |    |           | 1,95  |
| Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)     | 70              | 7,77             | 13,21   | 20,73       | 234,21             | 0,056                   |    | 0,140  | 0,707 | 186,494 | 0,056 | 7,000  |   |   | 99,995  |   |    |           | 31,39 |
| Груши                                    | 100             | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00              | 0,020                   |    | 5,000  | 2,300 | 19,000  | 0,000 | 12,000 |   |   | 16,000  |   |    |           | 27,03 |
| Яйца вареные                             | 40              | 4,93             | 4,46    | 0,27        | 60,92              | 0,028                   |    | 0,000  | 0,972 | 34,840  | 0,100 | 7,656  |   |   | 74,504  |   |    |           | 8,78  |
| ОБЕД                                     |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Салат из квашеной капусты                | 60              | 0,95             | 3,05    | 4,87        | 51,61              | 0,012                   |    | 15,090 | 0,342 | 25,002  | 0,000 | 8,490  |   |   | 18,024  |   |    |           | 17,07 |
| Суп картофельный с горохом               | 200             | 9,44             | 7,70    | 24,74       | 206,34             | 0,280                   |    | 15,720 | 2,400 | 39,500  | 0,000 | 17,660 |   |   | 45,920  |   |    |           | 17,65 |
| Гуляш                                    | 100             | 19,16            | 17,13   | 3,73        | 246,01             | 0,030                   |    | 4,660  | 0,290 | 4,790   | 0,000 | 1,430  |   |   | 5,840   |   |    |           | 96,75 |
| Пюре картофельное                        | 160             | 3,94             | 3,14    | 27,25       | 153,44             | 0,208                   |    | 32,304 | 1,472 | 45,616  | 0,016 | 40,160 |   |   | 114,400 |   |    |           | 18,93 |
| Кисель                                   | 200             | 3,00             | 0,00    | 182,00      | 740,00             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,060 | 10,520  | 0,000 | 2,200  |   |   | 0,000   |   |    |           | 6,96  |
| Хлеб пшеничный                           | 40              | 2,64             | 0,36    | 15,20       | 79,60              | 0,080                   |    | 0,000  | 0,760 | 9,200   | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 5,20  |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,12             | 0,22    | 0,48        | 45,98              | 0,020                   |    | 0,000  | 0,620 | 4,600   | 0,000 | 5,000  |   |   | 21,200  |   |    |           | 2,40  |
| ПОЛДНИК                                  |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Вафли                                    | 50              | 1,60             | 1,40    | 40,55       | 171,05             | 0,020                   |    | 0,300  | 0,300 | 5,000   | 0,040 | 1,000  |   |   | 16,500  |   |    |           | 16,00 |
| Ацидофилин                               | 200             | 5,80             | 6,40    | 7,60        | 118,00             | 0,080                   |    | 1,600  | 0,200 | 240,000 | 0,040 | 30,000 |   |   | 196,000 |   |    |           | 46,66 |
| Апельсин                                 | 100             | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00              | 0,040                   |    | 60,000 | 0,300 | 34,000  | 0,000 | 13,000 |   |   | 0,000   |   |    |           | 25,44 |

12-17 лет

| Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    | Стоимость |       |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|----|--------|-------|---------|-------|--------|---|---|---------|---|----|-----------|-------|
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2 | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D | K | P       | I | Se |           | F     |
| ЗАВТРАК                                  |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Каша жидкая молочная пшённая (с маслом ) | 220             | 6,91             | 7,81    | 33,53       | 231,70             | 0,176                   |    | 1,364  | 1,034 | 139,260 | 0,022 | 42,724 |   |   | 170,940 |   |    |           | 21,35 |
| Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)     | 70              | 7,77             | 13,21   | 20,73       | 234,21             | 0,056                   |    | 0,140  | 0,707 | 186,494 | 0,056 | 7,000  |   |   | 99,995  |   |    |           | 31,39 |
| Чай с сахаром                            | 200             | 0,20             | 0,00    | 15,02       | 58,76              | 0,000                   |    | 0,100  | 0,860 | 11,680  | 0,000 | 5,800  |   |   | 8,240   |   |    |           | 1,95  |
| Груши                                    | 100             | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00              | 0,020                   |    | 5,000  | 2,300 | 19,000  | 0,000 | 12,000 |   |   | 16,000  |   |    |           | 27,03 |
| Яйца вареные                             | 40              | 4,93             | 4,46    | 0,27        | 60,92              | 0,028                   |    | 0,000  | 0,972 | 34,840  | 0,100 | 7,656  |   |   | 74,504  |   |    |           | 9,00  |
| ОБЕД                                     |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Суп картофельный с горохом               | 250             | 11,80            | 9,62    | 30,92       | 257,92             | 0,350                   |    | 19,650 | 3,000 | 49,375  | 0,000 | 22,075 |   |   | 57,400  |   |    |           | 22,05 |
| Гуляш                                    | 100             | 19,16            | 17,13   | 3,73        | 246,01             | 0,030                   |    | 4,660  | 0,290 | 4,790   | 0,000 | 1,430  |   |   | 5,840   |   |    |           | 96,75 |
| Пюре картофельное                        | 180             | 4,43             | 3,53    | 30,65       | 172,62             | 0,234                   |    | 36,342 | 1,656 | 51,318  | 0,018 | 45,180 |   |   | 128,700 |   |    |           | 21,30 |
| Кисель                                   | 200             | 3,00             | 0,00    | 182,00      | 740,00             | 0,000                   |    | 0,000  | 0,060 | 10,520  | 0,000 | 2,200  |   |   | 0,000   |   |    |           | 6,96  |
| Салат из квашеной капусты                | 100             | 1,58             | 5,09    | 8,12        | 86,02              | 0,020                   |    | 25,150 | 0,570 | 41,670  | 0,000 | 14,150 |   |   | 30,040  |   |    |           | 28,45 |
| Хлеб пшеничный                           | 60              | 3,96             | 0,54    | 22,80       | 119,40             | 0,120                   |    | 0,000  | 1,140 | 13,800  | 0,000 | 0,000  |   |   | 0,000   |   |    |           | 7,80  |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | 1,68             | 0,33    | 0,72        | 68,97              | 0,030                   |    | 0,000  | 0,930 | 6,900   | 0,000 | 7,500  |   |   | 31,800  |   |    |           | 3,60  |
| ПОЛДНИК                                  |                 |                  |         |             |                    |                         |    |        |       |         |       |        |   |   |         |   |    |           |       |
| Вафли                                    | 80              | 2,56             | 2,24    | 64,88       | 273,68             | 0,032                   |    | 0,480  | 0,480 | 8,000   | 0,064 | 1,600  |   |   | 26,400  |   |    |           | 25,60 |
| Ацидофилин                               | 200             | 5,80             | 6,40    | 7,60        | 118,00             | 0,080                   |    | 1,600  | 0,200 | 240,000 | 0,040 | 30,000 |   |   | 196,000 |   |    |           | 46,66 |
| Апельсин                                 | 100             | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00              | 0,040                   |    | 60,000 | 0,300 | 34,000  | 0,000 | 13,000 |   |   | 0,000   |   |    |           | 25,44 |



МЕНЮ  
на 07.02.2025  
7-11 лет

| Наименование блюда                | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |       |        |       |         |       |        |       |        |        |       |       |       | Стоимость |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-----------|
|                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2    | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D     | K      | P      | I     | Se    | F     |           |
| ЗАВТРАК                           |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |        |        |       |       |       |           |
| Бефстроганов из куриного филе     | 100             | 24,56            | 8,75    | 4,02        | 193,75             | 0,020                   | 0,030 | 2,010  | 0,190 | 22,090  | 0,000 | 2,650  | 0,000 | 32,860 | 10,880 | 0,000 | 0,000 | 0,010 | 65,43     |
| Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,60             | 3,92    | 25,40       | 148,20             | 0,040                   |       | 1,300  | 0,160 | 126,000 | 0,000 | 1,200  |       |        | 0,000  |       |       |       | 16,30     |
| Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,64             | 0,36    | 15,20       | 79,60              | 0,080                   |       | 0,000  | 0,760 | 9,200   | 0,000 | 0,000  |       |        | 0,000  |       |       |       | 5,20      |
| Каша рисовая рассыпчатая          | 160             | 4,16             | 6,37    | 42,78       | 245,06             | 0,048                   |       | 0,000  | 0,608 | 7,344   | 0,000 | 28,800 |       |        | 86,400 |       |       |       | 16,58     |
| Груши                             | 100             | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00              | 0,020                   |       | 5,000  | 2,300 | 19,000  | 0,000 | 12,000 |       |        | 16,000 |       |       |       | 27,03     |
| ОБЕД                              |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |        |        |       |       |       |           |
| Салат "Икра свекольная"           | 60              | 1,07             | 1,27    | 6,10        | 40,16              | 0,018                   |       | 7,458  | 0,930 | 24,198  | 0,000 | 13,914 |       |        | 28,758 |       |       |       | 7,28      |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200             | 5,38             | 8,62    | 7,44        | 129,54             | 0,060                   |       | 36,280 | 0,620 | 30,900  | 0,040 | 13,200 |       |        | 34,580 |       |       |       | 31,32     |
| Куры тушёные в соусе              | 100             | 18,42            | 20,23   | 1,84        | 263,03             | 0,010                   |       | 3,070  | 0,200 | 4,750   | 0,000 | 0,850  |       |        | 3,450  |       |       |       | 56,35     |
| Макаронные изделия отварные       | 180             | 9,25             | 6,12    | 56,50       | 317,77             | 0,144                   |       | 0,000  | 1,728 | 38,538  | 0,000 | 3,780  |       |        | 0,018  |       |       |       | 21,13     |
| Напиток из ягод                   | 200             | 0,02             | 0,02    | 23,02       | 87,62              | 0,000                   |       | 0,000  | 0,060 | 9,600   | 0,000 | 2,000  |       |        | 0,000  |       |       |       | 11,87     |
| Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,64             | 0,36    | 15,20       | 79,60              | 0,080                   |       | 0,000  | 0,760 | 9,200   | 0,000 | 0,000  |       |        | 0,000  |       |       |       | 5,20      |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 20              | 1,12             | 0,22    | 0,48        | 45,98              | 0,020                   |       | 0,000  | 0,620 | 4,600   | 0,000 | 5,000  |       |        | 21,200 |       |       |       | 2,40      |
| ПОЛДНИК                           |                 |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |        |        |       |       |       |           |
| Молоко кипячёное                  | 200             | 6,10             | 6,72    | 9,86        | 126,00             | 0,080                   |       | 2,740  | 0,200 | 252,000 | 0,000 | 0,000  |       |        | 0,000  |       |       |       | 25,41     |
| Коржик молочный                   | 75              | 4,72             | 8,40    | 47,62       | 315,00             | 0,000                   |       | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |       |        | 0,000  |       |       |       | 33,75     |
| Яблоки                            | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00              | 0,030                   |       | 10,000 | 2,200 | 16,000  | 0,000 | 9,000  |       |        | 11,000 |       |       |       | 21,78     |

12-17 лет

| Наименование блюда                | Масса порции, | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг |       |        |       |         |       |        |       |        |        |       |       | Стоимость |       |
|-----------------------------------|---------------|------------------|---------|-------------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|-------|
|                                   |               | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1                      | B2    | C      | Fe    | Ca      | A     | Mg     | D     | K      | P      | I     | Se    |           | F     |
| ЗАВТРАК                           |               |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |        |        |       |       |           |       |
| Бефстроганов из куриного филе     | 100           | 24,56            | 8,75    | 4,02        | 193,75             | 0,020                   | 0,030 | 2,010  | 0,190 | 22,090  | 0,000 | 2,650  | 0,000 | 32,860 | 10,880 | 0,000 | 0,000 | 0,010     | 65,43 |
| Каша рисовая рассыпчатая          | 180           | 4,68             | 7,16    | 48,13       | 275,69             | 0,054                   |       | 0,000  | 0,684 | 8,262   | 0,000 | 32,400 |       |        | 97,200 |       |       |           | 18,64 |
| Кофейный напиток с молоком        | 200           | 3,60             | 3,92    | 25,40       | 148,20             | 0,040                   |       | 1,300  | 0,160 | 126,000 | 0,000 | 1,200  |       |        | 0,000  |       |       |           | 16,30 |
| Хлеб пшеничный                    | 60            | 3,96             | 0,54    | 22,80       | 119,40             | 0,120                   |       | 0,000  | 1,140 | 13,800  | 0,000 | 0,000  |       |        | 0,000  |       |       |           | 7,80  |
| Груши                             | 100           | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00              | 0,020                   |       | 5,000  | 2,300 | 19,000  | 0,000 | 12,000 |       |        | 16,000 |       |       |           | 27,03 |
| ОБЕД                              |               |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |        |        |       |       |           |       |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250           | 6,72             | 10,78   | 9,30        | 161,92             | 0,075                   |       | 45,350 | 0,775 | 38,625  | 0,050 | 16,500 |       |        | 43,225 |       |       |           | 39,13 |
| Куры тушёные в соусе              | 100           | 18,42            | 20,23   | 1,84        | 263,03             | 0,010                   |       | 3,070  | 0,200 | 4,750   | 0,000 | 0,850  |       |        | 3,450  |       |       |           | 56,35 |
| Макаронные изделия отварные       | 200           | 10,28            | 6,80    | 62,78       | 353,08             | 0,160                   |       | 0,000  | 1,920 | 42,820  | 0,000 | 4,200  |       |        | 0,020  |       |       |           | 23,48 |
| Салат "Икра свекольная"           | 100           | 1,79             | 2,12    | 10,16       | 66,93              | 0,030                   |       | 12,430 | 1,550 | 40,330  | 0,000 | 23,190 |       |        | 47,930 |       |       |           | 12,14 |
| Напиток из ягод                   | 200           | 0,02             | 0,02    | 23,02       | 87,62              | 0,000                   |       | 0,000  | 0,060 | 9,600   | 0,000 | 2,000  |       |        | 0,000  |       |       |           | 11,87 |
| Хлеб пшеничный                    | 60            | 3,96             | 0,54    | 22,80       | 119,40             | 0,120                   |       | 0,000  | 1,140 | 13,800  | 0,000 | 0,000  |       |        | 0,000  |       |       |           | 7,80  |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 30            | 1,68             | 0,33    | 0,72        | 68,97              | 0,030                   |       | 0,000  | 0,930 | 6,900   | 0,000 | 7,500  |       |        | 31,800 |       |       |           | 3,60  |
| ПОЛДНИК                           |               |                  |         |             |                    |                         |       |        |       |         |       |        |       |        |        |       |       |           |       |
| Молоко кипячёное                  | 200           | 6,10             | 6,72    | 9,86        | 126,00             | 0,080                   |       | 2,740  | 0,200 | 252,000 | 0,000 | 0,000  |       |        | 0,000  |       |       |           | 25,41 |
| Коржик молочный                   | 75            | 4,72             | 8,40    | 47,62       | 315,00             | 0,000                   |       | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000  |       |        | 0,000  |       |       |           | 33,75 |
| Яблоки                            | 100           | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00              | 0,030                   |       | 10,000 | 2,200 | 16,000  | 0,000 | 9,000  |       |        | 11,000 |       |       |           | 21,78 |