



МЕИЮ

на 23.09.2024

7-11 лет

12-17 лет

ПОЛДНИК



МЕНЮ
на 24.09.2024
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																			
Гуляш из куриного филе	100	31,39	7,50	4,12	209,97	0,020	0,000	4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000	0,000	4,970	0,000	0,000	0,000	73,92
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
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
ОБЕД																			
Салат из соленых огурцов с луком	60	2,00	3,07	3,55	49,15	0,042		0,762	0,510	7,890	0,000	1,068			4,434				13,98
Суп картофельный с овощами	200	5,92	10,20	12,60	165,58	0,120		30,060	1,280	30,940	0,040	15,160			39,480				24,23
Тефтели рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	394,240	194,020	0,000	0,000	0,380	49,89
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				18,65
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				6,03
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																			
Тягушка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000						25,00
Молоко кипяченое	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
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, 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																			
Уляш из куриного феле	100	31,39	7,50	4,12	209,97	0,020	0,000	4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000	0,000	4,970	0,000	0,000	0,000	73,92
Каша рисовая рассыпчатая	190	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				18,64
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
ОБЕД																			
Суп картофельный с овощами	250	7,40	12,75	15,75	206,98	0,150		37,575	1,600	38,675	0,050	18,950			49,350				30,27
Гуфтели рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	394,240	194,020	0,000	0,000	0,380	49,89
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				20,99
Салат из соленых огурцов с луком	100	3,33	5,12	5,92	81,92	0,070		1,270	0,850	13,150	0,000	1,780			7,390				23,31
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				6,03
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																			
Тягушка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000						25,00
Молоко кипяченое	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
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



МЕНЮ
на 25.09.2024
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																				
Запеканка из творога (со сгущённой)	170	22,71	17,91	32,74	466,84	0,015	0,060	0,015	0,420	11,460	0,030	3,240	0,225	30,585	29,520	0,000	0,000	0,015	76,80	
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	
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044		0,000	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10	
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	
Печенье	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,50	
ОБЕД																				
Салат картофельный с морковью и зеленым горошко	60	3,19	4,37	9,67	89,85	0,108		6,036	1,218	18,168	0,012	6,786			24,876				8,95	
Суп "Есентуки"	200	7,98	10,44	16,46	190,90	0,160	0,120	13,400	1,840	34,340	0,040	16,900	0,220	377,620	63,680	0,000	0,000	0,020	24,08	
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	
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	
Напиток витаминный	200	0,48	0,20	26,72	115,56	0,000	0,040	140,000	0,480	18,000	0,120	4,380	0,000	7,600	2,380	0,000	0,000	0,200	6,21	
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																				
Блинчики (с джемом)	100	7,08	7,44	52,39	304,55	0,200	0,300	1,850	0,780	101,060	0,040	14,130	0,140	158,280	83,340	0,010	0,000	0,060	17,64	
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	

11-11 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																			
Запеканка из творога (со сгущённой)	220	30,28	23,88	43,66	622,46	0,020	0,080	0,020	0,560	15,280	0,040	4,320	0,300	40,780	39,360	0,000	0,000	0,020	102,26
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044		0,000	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10
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
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
Печенье	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,50
ОБЕД																			
Суп "Есётуки"	250	9,98	13,05	20,58	238,62	0,200	0,150	16,750	2,300	42,925	0,050	21,125	0,275	472,025	79,600	0,000	0,000	0,025	30,19
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
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
Напиток витаминный	200	0,48	0,20	26,72	115,56	0,000	0,040	140,000	0,480	18,000	0,120	4,380	0,000	7,600	2,380	0,000	0,000	0,200	6,21
Салат картофельный с морковью и зеленым горошко	100	5,32	7,28	16,11	149,75	0,180		10,060	2,030	30,280	0,020	11,310			41,460				14,84
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																			
Блинчики (с джемом)	150	10,62	11,16	78,58	456,82	0,300	0,450	2,775	1,170	151,590	0,060	21,195	0,210	237,420	125,010	0,015	0,000	0,090	26,35
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

МЕНЮ
на 26.09.2024
7-11 лет

Директор

З.И. Липатникова



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	561,860	111,700	0,000	0,000	0,160	25,86
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 черносслива 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,	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		1,364	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	0,860	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 черносслива 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



Директор

З.И. Липатникова

МЕНЮ
на 27.09.2024
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,	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		4	58,275				39,29
Азу	275	23,13	15,46	48,32	425,59	0,358		60,720	2,832	36,988	0,000	66,888			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