Меню

дата 12.11.2026

0 Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 6	**ЗАВТРАК**						
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0	815
	Макароны с сыром	250	9,72	11,10	42,69	300,60	334
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	404
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	**ЗА ЗАВТРАК**	**600**	**25,02**	**31,7**	**123,15**	**885,8**	
	ОБЕД						
	Салат "Рыжик"	100	5,87	20,00	4,70	223,00	704
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,50	108
	Гуляш	115	19,98	9,34	5,75	189,75	219
	Пюре картофельное	180	3,70	5,90	24,00	166,00	305
	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,181	0,181	28,4	111,39	403
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА ОБЕД**	**885**	**40,741**	**44,31**	**102,51**	**917,24**	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	50	5,46	4,88	66,41	273,83	б/н
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	**ЗА ПОЛДНИК**	**405**	**14,33**	**13,41**	**101,49**	**494,63**	
	УЖИН						
	Булочка домашняя	100	3,74	6,87	30,48	197,00	769
	Бигус (капуста тушеная с мясом)	250	3,56	11,63	9,94	251,25	223
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	**ЗА УЖИН**	**645**	**17,22**	**21,25**	**97,68**	**758,45**	
	2 УЖИН						
	Кисломолочный напиток (кефир + сахар)	220	5,97	6,60	18,43	158,19	413
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**220**	**5,97**	**6,60**	**18,43**	**158,19**	
итого	**ЗА ДЕНЬ**	**2755**	**103,281**	**117,271**	**443,26**	**3214,31**	

Согл: директор

Согл: повар

Меню

дата 12.11.2026

Прием пищи	Возрастная категория	7-11 лет					
День 6		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом	70	4,10	17,00	24,30	269,00	815
	Макароны с сыром	230	9,24	8,81	38,60	291,78	334
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	404
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА ЗАВТРАК**	**560**	**22,00**	**29,01**	**107,98**	**816,68**	
	ОБЕД						
	Салат "Рыжик"	60	3,52	12,00	2,86	133,80	704
	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,20	16,70	99,00	108
	Гуляш	100	17,37	8,12	5,00	165,00	219
	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20,00	138,33	305
	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,181	0,181	28,4	111,39	403
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА ОБЕД**	**770**	**34,34**	**33,12**	**93,64**	**762,12**	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	50	5,46	4,88	66,41	273,83	б/н
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
итого	**ЗА ПОЛДНИК**	**350**	**14,11**	**13,41**	**96,21**	**472,63**	
	УЖИН						
	Булочка домашняя	100	3,74	6,87	30,48	197,00	769
	Бигус (капуста тушеная с мясом)	200	2,85	9,30	7,95	201,00	223
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	**ЗА УЖИН**	**595**	**16,51**	**18,92**	**95,69**	**708,2**	
	2 УЖИН						
	Кисломолочный напиток (кефир + сахар)	220	5,97	6,60	18,43	158,19	413
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**220**	**5,97**	**6,60**	**18,43**	**158,19**	
	ЗА ДЕНЬ	**2495**	**92,931**	**101,061**	**411,95**	**2917,82**	

Согл: директор

Согл: повар