Меню

дата 18.11.2026

7-11 лет

Прием пищи	Возрастная категория	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
День 10	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0	815
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	230	11,35	19,05	49,99	457,43	212
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,270	0,059	15,260	59,490	412
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
итого	**ЗА ЗАВТРАК**	**562**	**19,04**	**36,709**	**108,75**	**894,52**	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого с репчатым луком	60	1,10	0,00	18,60	70,50	710
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,70	100
	Колбаски по домашнему	130	15,71	19,47	3,12	251,00	220
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	301
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	69,00	408
	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**	**780**	**36,99**	**33,48**	**118,72**	**923,8**	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,52	48,00	б/н
итого	**ЗА ПОЛДНИК**	**350**	**12,01**	**11,46**	**71,57**	**371,10**	
	УЖИН						
	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	411
	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 УЖИН**	**555**	**30,11**	**14,41**	**65,98**	**520,51**	
	2 УЖИН						
	Плетенка с повидлом	40	9,88	5,87	31,26	216,40	741
	Кисломолочный напиток	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**220**	**14,78**	**10,37**	**50,66**	**354,1**	
итого	**ЗА ДЕНЬ**	**2467**	**112,93**	**106,429**	**415,68**	**3064,03**	

Согл: директор

Согл: повар

Меню

дата 18.11.2026

Возрастная категория **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 10	**ЗАВТРАК**						
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0	815
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	300	14,81	24,86	65,21	596,65	212
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,270	0,059	15,260	59,490	412
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	**ЗА ЗАВТРАК**	**612**	**20,84**	**42,219**	**114,37**	**979,44**	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого с репчатым луком	100	1,83	0,00	31,00	93,10	710
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,56	7,30	22,30	188,60	100
	Колбаски по домашнему	130	15,71	19,47	3,12	251,00	220
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	9,36	51,12	279,00	301
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	69,00	408
	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 ОБЕД**	**940**	**44,40**	**37,63**	**166,10**	**1109,90**	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	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**	**385**	**12,15**	**11,46**	**74,93**	**385,10**	
	УЖИН						
	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	411
	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**	**34,31**	**15,11**	**86,66**	**635,11**	
	2 УЖИН						
	Плетенка с повидлом	40	9,88	5,87	31,26	216,40	741
	Кисломолочный напиток	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**220**	**14,78**	**10,37**	**50,66**	**354,1**	
итого	**ЗА ДЕНЬ**	**2752**	**126,48**	**116,79**	**492,72**	**3463,65**	

Согл: директор

Согл: повар