

23.05.2025

*Меню (7-11 лет) на 23.05.2025 г.*

| <i>Выход (г)</i>        | <i>Наименование блюда</i>                                                                                                                                                     | <i>ка. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)</i> |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак:</u></b>  |                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| 150                     | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>(пшено - 60г, сахар - 2,7% от общей массы, сливки - 10%, молоко - 8%)</small>                                                 | Калорийность-135, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8                                 |
| 20                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                        | Калорийность-90, Жиры-7                                                       |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>(молоко - 100г, сахар - 1,7% от общей массы, кофе - 1%)</small>                                                                   | Калорийность-125, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29                                |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                         | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19                                         |
| 200                     | <b>Апельсины (Б)</b>                                                                                                                                                          | Калорийность-112, Белки-1, Углеводы-31                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                               | Калорийность-560, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-87                              |
| <b><u>обед</u></b>      |                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| 100                     | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                         | Калорийность-32, Белки-600, Жиры-130, Углеводы-2 280                          |
| 250                     | <b>Суп гороховый</b><br><small>(горошек - 100г, морковь - 10г, лук - 10г, картофель - 10г, капуста - 10г, помидоры - 10г, чеснок - 10г, специи - 10г)</small>                 | Калорийность-120, Белки-3, Углеводы-9                                         |
| 90                      | <b>Котлеты из говядины с соусом</b><br><small>(говядина - 100г, картофель - 10г, морковь - 10г, лук - 10г, капуста - 10г, помидоры - 10г, чеснок - 10г, специи - 10г)</small> | Калорийность-180, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-3                                 |
| 150                     | <b>Макаронные отварные</b><br><small>(макаронные изделия - 100г, соус томатно-сырный - 10г)</small>                                                                           | Калорийность-144, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                |
| 200                     | <b>Компот из яблок</b><br><small>(яблоки - 100г, сахар - 10г, вода - 100г)</small>                                                                                            | Калорийность-147, Углеводы 24                                                 |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                         | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                |
| 40                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                   | Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20                                         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                                                                                                               | Калорийность-820, Белки-68, Жиры-137, Углеводы-2 391                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                               | Калорийность-1 380, Белки-78, Жиры-150, Углеводы-4 478                        |

директор

*Yizeng*  
*He*

персонально

# Меню (7-11 лет для приходящих) на 23.05.2025 г.

| Выход (г) | Наименование блюда | м. мев. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (мг) |
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|

## Завтрак

|     |                                                                      |                                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 20  | Масло сливочное                                                      | Калорийность-96, Жиры-7                         |
| 200 | кофейный напиток на молоке                                           | Калорийность-125, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29  |
|     | молоко, сахар, 1.2% жирн. кофейный напиток и                         |                                                 |
| 40  | Хлеб пшеничный                                                       | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19           |
| 220 | Апельсины (Б)                                                        | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-35          |
| 250 | каша жидкая молочная из пшени                                        | Калорийность-125, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37 |
|     | молоко, сахар, 1.2% жирн. овсян. каша, масло сливочное, соль, специи |                                                 |

Итого за Завтрак Калорийность-661, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-120

## обед

|     |                                                                                                                    |                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 100 | помидор свежий                                                                                                     | Калорийность-22, Белки-600, Жиры-120, Углеводы-2 280 |
| 250 | Суп гороховый                                                                                                      | Калорийность-120, Белки-3, Углеводы-9                |
|     | картофель, лук, морковь, гороховый бульон, специи, зелень, соль                                                    |                                                      |
| 90  | котлеты из говядины с соусом                                                                                       | Калорийность-180, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-8        |
|     | говядина, картошка, лук, морковь, специи, сахар, 1.2% жирн. молоко, сметана / сливочное масло / растительное масло |                                                      |
| 200 | макароны отварные                                                                                                  | Калорийность-192, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-34       |
|     | макаронные изделия, растительное масло, специи, соль, лук, чеснок, зелень, вода                                    |                                                      |
| 200 | компот из яблок                                                                                                    | Калорийность-147, Углеводы-34                        |
|     | яблоки, сахар                                                                                                      |                                                      |
| 50  | Хлеб пшеничный                                                                                                     | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24       |
| 40  | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                               | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20                |

Итого за обед Калорийность-868, Белки-682, Жиры-139, Углеводы-2 399

Итого за день Калорийность-1 529, Белки-698, Жиры-161, Углеводы-2 518

директор

*В.В.С.*

*Чербукова Т.В.*



Меню (12-18 лет) на 23.05.2025 г.

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | м. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>жиры (г), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
| 250                     | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>пшеница, молоко, 2,2% сахара, сахар, соль, сливочное масло, масло</small>                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-225, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-13                           |
| 20                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-96, Жиры-7                                                  |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>пшеница, молоко, 2,2% сахара, кофеинная добавка</small>                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-125, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-29                           |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                           |
| 220                     | <b>Апельсины (Б)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-35                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-684, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-101                        |
| <b><u>обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
| 100                     | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-22, Белки-660, Жиры-120, Углеводы-2, 280                    |
| 250                     | <b>Суп гороховый</b><br><small>горошек, лук, морковь, картофель, фасоль, соль, перец, масло</small>                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-120, Белки-3, Углеводы-9                                    |
| 100                     | <b>Котлеты из говядины с соусом</b><br><small>говядина, картофельная терка, лук, пшеница, молоко, масло, 1,2% сахара, сливочное масло (25% жирности), соль, перец, специи, укроп, петрушка, чеснок, растительное масло, растительное масло, растительное масло, растительное масло, растительное масло, растительное масло</small> | Калорийность-200, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-9                           |
| 200                     | <b>Макароны отварные</b><br><small>макаронные изделия, растительное масло, соль, сахар, сливочное масло</small>                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-192, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-34                           |
| 200                     | <b>Компот из яблок</b><br><small>яблоки, сахар</small>                                                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-147, Углеводы-24                                            |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                           |
| 60                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-30                           |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-934, Белки-684, Жиры-142, Углеводы-2, 410                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-1 618, Белки-696, Жиры-158, Углеводы-2 511                  |

директор

Углерод

перепечено М. Р.

# Меню (12-18 лет для приходящих) на 23.05.2025 г.

| Выход (г)               | Наименование Блюда                                                                                                      | Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г),<br>Жиры (г), Микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                         |                                                                           |
| 250                     | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>каша пшеничная жидкая, молоко, сахар, соль</small>                      | Калорийность-225, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13                            |
| 20                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                  | Калорийность-96, Жиры-7                                                   |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>кофе молотый, молоко, сахар, сахарная пудра</small>                         | Калорийность-125, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29                            |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                   | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                            |
| 220                     | <b>Апельсины (Б)</b>                                                                                                    | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-35                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                         | Калорийность-684, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-101                         |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                         |                                                                           |
| 100                     | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                   | Калорийность-22, Белки-660, Жиры-120, Углеводы-2 280                      |
| 250                     | <b>Суп гороховый</b><br><small>суп гороховый, морковь, лук, картофель, фасоль, соль</small>                             | Калорийность-130, Белки-7, Углеводы-9                                     |
| 100                     | <b>Котлеты из говядины с соусом</b><br><small>котлеты из говядины, картофель, морковь, лук, соус томатный, соль</small> | Калорийность-200, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-9                            |
| 200                     | <b>Макароны отварные</b><br><small>макароны, масло сливочное, соль</small>                                              | Калорийность-191, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-34                            |
| 200                     | <b>Компот из яблок</b><br><small>яблоки, сахар</small>                                                                  | Калорийность-147, Углеводы-34                                             |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                   | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                            |
| 60                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                             | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-30                            |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                                                         | Калорийность-934, Белки-684, Жиры-142, Углеводы-2 410                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                         | Калорийность-1 618, Белки-696, Жиры-158, Углеводы-2 511                   |

директор

И.И.И.

Червошова И.В.

