

Согласовано

Директор  
В ответственный за питание

Утверждаю

# МЕНЮ

13 мая 2025 г.

7-11 лет

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                                                                                                                                                              |       |                   |         |             |                                     |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ<br>соль йодированная , масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия<br>высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое                                         | 220   | 9,3               | 9       | 39,6        | 269                                 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ<br>яйца куриные                                                                                                                                                                         | 40    | 4,2               | 3,8     | 0,2         | 49                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт                                                                                                                                                | 40    | 2,9               | 0,2     | 18,3        | 85                                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок                                                                                                           | 200   | 2,6               | 2       | 21,2        | 111                                 |
| Итого                                                                                                                                                                                                |       | 19                | 15      | 79,3        | 514                                 |
| Цена                                                                                                                                                                                                 | 77-16 |                   |         |             |                                     |
| Обед                                                                                                                                                                                                 |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ<br>яблоки, свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная                                                                                                    | 60    | 1                 | 3       | 7,2         | 58                                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ<br>томатная паста, соль йодированная , картофель, крупа рисовая, морковь красная, лук<br>репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное                         | 200   | 1,7               | 2,1     | 12,8        | 96                                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>филе минтая , соль йодированная , хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода<br>питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый,<br>яйца куриные (шт.) | 90    | 13,4              | 5,6     | 10,6        | 140                                 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>соль йодированная , картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое                                                                               | 160   | 2,8               | 5,1     | 17,2        | 184                                 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота                                                                                                                         | 200   | 0,1               | 0,1     | 20,4        | 82                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт                                                                                                                                                  | 40    | 2,9               | 0,2     | 18,3        | 85                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>хлеб ржаной формовой                                                                                                                                                                  | 30    | 2                 | 0,3     | 12,7        | 61                                  |
| Итого                                                                                                                                                                                                |       | 23,9              | 16,4    | 99,2        | 706                                 |
| Всего                                                                                                                                                                                                |       | 42,9              | 31,4    | 178,5       | 1220                                |
|                                                                                                                                                                                                      |       |                   |         |             | 93-94                               |

Повар