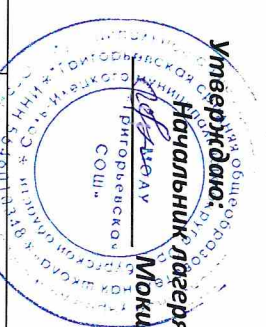


Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

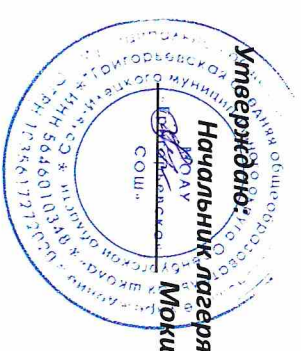
МЕНЮ



№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
Завтрак 16.06.2025 г.														
54-16к	КАША «ДРУЖБА»	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,66	33,95	154,621	171,611	33,854	0,649	
54-11гн	ЧАЙ С МЕДОМ	200	0,3	0	7,4	30,9	0	0,04	0,3	8,744	67,188	4,089	0,783	
53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0	90	6	4,8	0	0,04	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	32,5	10	7	0,55	
	Обед 16.06.2025 г.													
54-10з	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ	90	2,5	6,1	2,5	75	0,04	12,22	36,61	46,855	20,993	12,327	0,938	
54-8с	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	4,77	97,19	80,466	26,943	29,001	1,477	
54-12м	ПУЛОВ С КУРИЦЕЙ	210	28,6	8,5	34,9	330,4	0,1	2,48	154,35	245,185	79,187	113,744	2,112	
ПРОМ	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	31,6	7	9,4	0,78	
ПРОМ	ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,09	57	15	25,5	52,5	0,15	3,45	
	Итого:	1430	54,8	42,5	173,9	1297,1	0,62	81,17	427,4	671,47	462,223	239,514	10,719	

Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

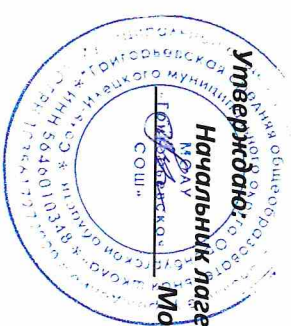
МЕНЮ



№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
Завтрак 17.06.2025 г.														
54-60	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	66,816	19,36	4,176	0,87	
54-21гн	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,25	130,283	167,675	34,322	1,088	
53-193	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0	90	6	4,8	0	0,04	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	32,5	10	7	0,55	
ПРОМ	ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	10	22	32	18	4,4	
	Обед 17.06.2025 г.													
54-113	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	6,05	1221,5	37,3	22,497	25,953	1,097	
54-19с	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	3,9	6,4	15,4	134,4	0,08	5,35	137,99	92,182	108,623	30,674	1,508	
54-16м	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	13	13,2	7,3	199,7	0,04	0,43	1,66	138,423	23,463	19,735	1,771	
54-5г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	0	27	190,089	75,282	23,273	1,073	
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	8,517	67,003	4,559	0,768	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17	
	Итого:	1420	43,2	60,8	164,1	1375,5	0,5	33,67	1568,18	797,51	549,203	187,392	14,775	

Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

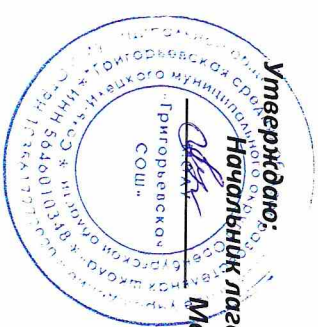
МЕНЮ



№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
Завтрак 18.06.2025 г.														
54-27к	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАЛИННАЯ	250	6,7	7,2	31,6	217,8	0,07	0,69	34,37	128,978	178,154	21,176	0,433	
54-5гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	7,178	66,079	3,828	0,732	
54-1з	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,28	104	200	352	14	0,4	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
	Обед 18.06.2025 г.													
54-13з	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14	35,844	32,011	18,247	1,166	
54-11с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ (РИС)	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	6,42	103,29	40,394	25,553	15,324	0,496	
54-11р	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	2,46	284,46	188,12	47,38	50,42	0,945	
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	40,703	105,831	7,195	0,734	
54-1хн	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	4,307	108,077	2,11	0,084	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17	
ПРОМ	ЙОГУРТ	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10	95	10,5	14,1	1,17	
	Итого:	1440	52,9	43,4	170,5	1283,5	0,45	14,31	570,92	839,923	1065,585	172,599	7,139	

Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

МЕНЮ



№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
Завтрак 19.06.2025 г.														
54-1г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,29	51,12	290,677	223,926	32,437	0,856	
54-4гн	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	46,328	103,479	9,918	0,775	
53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	3	2,4	0	0,02	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	32,5	10	7	0,55	
ПРОМ	ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	20	28	8	42	0,6	
	Обед 19.06.2025 г.													
54-2з	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	42	23	14	0,6	
54-7с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	8,61	121,89	68,197	17,157	26,05	1,081	
54-25м	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	1,18	257,68	101,107	31,438	49,055	0,9	
54-21г	ГОРОШНИЦА	200	19,3	1,8	45	273,1	0,58	0	1,2	286,665	166,602	93,218	5,933	
54-35хн	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0,02	12	3,445	98,243	1,688	0,078	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17	
	Итого:	1420	81,4	31,3	200	1406,2	1,03	30,39	525,8	975,319	702,745	295,065	13,003	

Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

МЕНЮ



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
Завтрак 20.06.2025 г.														
54-26к	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	5,7	7,2	30,3	209	0,06	0,69	34,45	147,302	176,279	30	0,434	
54-46гн	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,52	0,66	8,326	63,149	4,768	0,961	
54-1з	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,28	104	200	352	14	0,4	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
	Обед 20.06.2025 г.													
54-3з	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	15,6	8,4	12,0	0,54	
54-10с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (КРУПА ПЕРЛОВКА)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	6,42	103,29	52,435	27,665	14,628	0,551	
54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	1,27	22,92	149,958	50,164	20,93	2,215	
54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,19	180,99	46,615	120,156	4,046	
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	12,01	2,4	14,026	66,499	5,658	0,149	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	31,6	7	9,4	0,78	
ПРОМ	ФРУКТЫ (ГРУША)	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	7,5	3	24	28,5	18	3,45	
	Итого:	1440	52,8	47,6	166,2	1304,9	0,58	43,7	369,7	876,238	842,272	260,738	14,407	