

Утверждаю
"МБУ" "КДП" Начальник Мотовилова И.В.
СОГЛАСОВАНО МАУ "ЗОЛ "Медная горка"
ДИРЕКТОР Агапова Р.Р.

МЕНЮ
26 ОКТЯБРЯ **2026 год**

Дети От 12 лет

грак		Выход, гр	Пищевая ценность			
			белок	жиры	углеводы	калории
	Обед					
40	Салат «Витаминный»	100	1,2	3,3	11,7	82
109	Борщ с мясом,со сметаной	270	6,72	9,03	16,72	145,18
431	Печень по-строгановски 50/50	100	13,63	13,63	3,87	195,00
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**900**	**36,32**	**35,96**	**138,97**	**998,98**
	Полдник					
тк	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,80	0,80	19,60	84,00
740	Шанежка с картофелем	100	9,1	4	44,1	239,00
тк	Банан	200	3	0,2	14,6	124,00
	Сумма калорий:	**500**	**12,9**	**5**	**78,3**	**447**
	Ужин					
22	Салат из св. помидор со сладким пер	100	1,00	7,10	4,20	86,00
461	Тефтели мясные 60/30	90	11,07	13,17	11,22	210,30
520	Картофельное пюре	180	3,47	8,10	26,28	196,20
700	Напиток из брусники	200	0,10	0,10	24,90	97,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**620**	**19,37**	**29,01**	**90,76**	**707,5**
	Ужин 2					
698	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	117,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	55	2,2	7,7	22	170,5
	Сумма калорий:	**255**	**7,8**	**14,1**	**30,2**	**287,5**
	Итого:	**2275**	**76,39**	**84,07**	**338,23**	**2440,98**

Зав. столовой **Белоногова Ю.П.**

CAMON 30S
23mm f/1.8 1/100s ISO266



Утверждаю
"МБУ" "КДП" Начальник Мотовилова И.В.
СОГЛАСОВАНО МАУ "ЗОЛ "Медная горка"
ДИРЕКТОР Агапова Р.Р.

МЕНЮ
26 ОКТЯБРЯ 2026 год

Дети До 12 лет

	автрак	Выход, гр	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	каллории
	Обед					
40	Салат «Витаминный»	60	0,72	1,98	7,02	49,2
109	Борщ с мясом,со сметаной	220	5,38	7,23	13,38	116,15
431	Печень по-строгановски 50/50	100	13,63	13,63	3,87	195,00
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**780**	**32,73**	**31,17**	**122,42**	**881,35**
	Полдник					
тк	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,80	0,80	19,60	84,00
740	Шанежка с картофелем	100	9,1	4	44,1	239,00
тк	Банан	200	3	0,2	14,6	124,00
	Сумма калорий:	**500**	**12,9**	**5**	**78,3**	**447**
	Ужин					
22	Салат из св. помидор со слад.перцем	60	0,6	4,26	2,52	51,6
461	Тефтели мясные 60/30	90	11,07	13,17	11,22	210,3
520	Картофельное пюре	150	2,9	6,75	21,90	163,5
700	Напиток из брусники	200	0,1	0,10	24,90	97,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,0
	Сумма калорий:	**550**	**18,37**	**24,71**	**84,69**	**640,4**
	Ужин 2					
698	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	117,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	55	2,2	7,7	22	170,5
	Сумма калорий:	**255**	**7,8**	**14,1**	**30,2**	**287,5**
	Итого:	**2085**	**71,80**	**74,98**	**315,61**	**2256,25**

Зав. столовой **Белоногова Ю.П.**

CAMON 30S
23mm f/1.8 1/100s ISO266