

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

МЕНЮ
27 ОКТЯБРЯ 2026 год

Дети До 12 лет

	автрак	Выход. гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	каллории
302	Каша молочная «Дружба»с маслом	205	7,20	5,18	44,56	254,00
337	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2	Бутерброд с джемом 30/30	60	1,80	4,65	31,50	177,00
1011	Чай со сгущённым молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
тк	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,26	12,07	59,00
	Сумма калорий:	**530**	**17,55**	**16,29**	**105,73**	**640**
	Обед					
30	Салат из редиса с огурцом	60	1,56	3,12	1,92	8,88
133	Суп картофельный с рыбой	220	3,85	3,87	10,88	93,93
500	Биточки рубленные из птицы паров.	100	17,40	13,30	9,10	228,00
224	Рагу из овощей	150	3,00	12,45	17,25	187,50
631	Компот из яблок	200	0,20	0,10	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**780**	**29,71**	**33,27**	**99,1**	**778,31**
	Полдник					
697	Молоко кипячёное	200	5,90	6,80	9,90	123,00
74	Пицца мясная	100	11,09	16,9	30,45	318,00
тк	Яблоко	150	2,2	0,6	17,8	88,00
	Сумма калорий:	**450**	**19,19**	**24,3**	**58,15**	**529**
	Ужин					
19	Салат из помидор с зелёным луком	60	0,54	4,26	2,34	51,0
437	Гуляш из говядины 50/50	100	13,55	6,34	3,90	128,7
516	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,20	244,5
65	Напиток «Здоровье»	200	0,1	0,10	52,04	208,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,0
	Сумма калорий:	**560**	**22,89**	**20,28**	**116,63**	**750,2**
	Ужин 2					
тк	Йогурт ароматизированный питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
тк	Пряник	50	2,2	7,7	22	170,5
	Сумма калорий:	**250**	**13,25**	**9,15**	**54,5**	**363,5**
	Итого:	**2595**	**102,59**	**103,29**	**434,12**	**3061,01**

Зав. столовой **Белоногова Ю.П.**

CAMON 30S
23mm f/1.8 1/100s ISO176



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

МЕНЮ
27 ОКТЯБРЯ 2026 год

Дети От 12 лет

грак		Выход, гр	Пищевая ценность			
			белок	жиры	углеводы	каллории
302	Каша «Дружба»молочная с маслом	210	7,20	5,18	44,56	254,00
337	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2	Бутерброд с джемом 30/30	60	1,80	4,65	31,50	177,00
тк	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,26	12,07	59,00
1011	Чай со сгущённым молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
	Сумма калорий:	**535**	**17,55**	**16,29**	**105,73**	**640**
	Обед					
30	Салат из редиса с огурцом	100	2,6	5,2	3,2	14,8
133	Суп картофельный с рыбой	270	4,81	4,84	13,60	117,41
500	Биточки рубленные из птицы паров	100	17,40	13,30	9,10	228,00
224	Рагу из овощей	180	36,00	14,94	20,70	225,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,10	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**880**	**64,71**	**38,81**	**106,55**	**845,21**
	Полдник					
697	Молоко кипячённое	200	5,90	6,80	9,90	123,00
74	Пицца мясная	100	11,09	16,9	30,45	318,00
тк	Яблоко	150	2,2	0,6	17,8	88,00
	Сумма калорий:	**450**	**19,9**	**24,3**	**58,15**	**529**
	Ужин					
19	Салат из помидор с зелёным луком	100	0,90	7,10	3,90	85,00
437	Гуляш из говядины 50/50	100	13,55	6,34	3,90	128,70
516	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,98	41,04	293,40
65	Напиток «Здоровье»	200	0,10	0,10	52,04	208,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**630**	**24,3**	**24,95**	**125,03**	**833,1**
	Ужин 2					
тк	Йогурт ароматизированный питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
тк	Пряник	50	3,25	2,75	37,5	189,5
	Сумма калорий:	**250**	**13,25**	**9,15**	**54,5**	**363,5**
	Итого:	**2810**	**140,82**	**113,77**	**462,04**	**3269,81**

Зав. столовой Белоногова Ю.П.

CAMON 30S
23mm f/1.8 1/100s ISO171