

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

МЕНЮ
28 ОКТЯБРЯ 2026 год

Дети ДО 12 лет

	Завтрак	Выход, гр	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	каллории
302	Каша молочная пшеничная с маслом	205	6,00	8,20	33,20	238,00
340	Омлет натуральный 60/3	63	5,99	10,52	1,19	125,37
12	Чизбургер с сыром и яйцом	60	8,07	6,21	32,15	220,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	**543**	**24,76**	**29,93**	**98,34**	**770,37**
	Обед					
17/03	Салат свёклы с чесноком	60	2,98	11,41	3,79	129,6
134	Суп крестьянский с крупой,с мясом	220	2,08	4,24	11,44	92,80
494	Птица запечённая	100	18,70	15,30	0,60	215,00
36	Рис припущенный с овощами	150	3,78	5,78	38,12	220,50
700	Напиток из облепихи	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:	**780**	**31,34**	**37,26**	**103**	**872,9**
	Полдник					
тк	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,80	0,80	19,60	84,00
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288,00
тк	Мандарин	100	2,2	0,8	21,23	104,00
	Сумма калорий:	**375**	**7,8**	**10,1**	**89,2**	**476**
	Ужин					
55	Салат картофельный с сельдью	100	5,3	4,40	13,10	115,0
478	Запеканка картофельная с мясом	200	19,5	19,12	32,19	386,3
634	Компот из вишни	200	0,4	0,10	35,40	142,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,0
	Сумма калорий:	**550**	**28,9**	**24,05**	**104,84**	**761,34**
	Ужин 2					
698	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	117,00
тк	Печенье	50	4	9	33,5	231,5
	Сумма калорий:	**250**	**9,6**	**15,4**	**41,7**	**348,5**
	Итого:	**2578**	**102,40**	**116,74**	**437,08**	**3229,11**

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
28 ОКТЯБРЯ 2026 год

Дети ОТ 12 лет

	Завтрак	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	каллории
302	Каша молочная пшеничная с маслом	210	6,00	8,20	33,20	238,00
340	Омлет натуральный 100/5	105	10,50	17,54	2,00	209,00
12	Чизбургер с сыром и яйцом	60	8,07	6,21	32,15	220,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	**585**	**29,27**	**36,95**	**99,15**	**854**
	Обед					
17/03	Салат свёклы с чесноком	100	4,96	19,02	6,32	216
134	Суп крестьянский с крупой,с мясом	270	2,60	5,30	14,30	116,00
494	Птица запечённая	100	18,70	15,30	0,60	215,00
36	Рис припущенный с овощами	180	4,54	6,94	45,74	264,60
700	Напиток из облепихи	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:	**880**	**34,6**	**47,09**	**116,01**	**1026,6**
	Полдник					
тк	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,80	0,80	19,60	84,00
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288,00
тк	Мандарин	100	2,2	0,8	21,23	104,00
	Сумма калорий:	**375**	**7,8**	**10,1**	**89,2**	**476**
	Ужин					
55	Салат картофельный с сельдью	100	5,3	4,40	13,10	115,0
478	Запеканка картофельная с мясом	200	19,5	19,12	32,19	386,3
634	Компот из вишни	200	0,4	0,10	35,40	142,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,0
	Сумма калорий:	**550**	**28,9**	**24,05**	**104,84**	**761,34**
	Ужин 2					
698	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	117,00
тк	Печенье	50	4	9	33,5	231,5
	Сумма калорий:	**250**	**9,6**	**15,4**	**41,7**	**348,5**
	Итого:	**2578**	**102,40**	**116,74**	**437,08**	**3229,11**

Зав. столовой Белоногова Ю.П.

CAMON 30S
23mm f/1.8 1/100s ISO159