

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

МЕНЮ
29 ОКТЯБРЯ 2026 год

Дети От 12 лет

грак		Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белок	жиры	углеводы	каллории
302	Каша пшённая молочная с маслом	210	4,40	9,20	15,40	208,00
358	Сырники из творога со сгущ 80/20	100	15,20	12,40	18,90	251,00
тк	Батон нарезной	30	3,76	1,46	25,46	132,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00
	Сумма калорий:	**555**	**25,76**	**24,66**	**87,26**	**725**
	Обед					
37	Салат из свежих овощей	100	1,24	9,99	9,17	132
140	Суп со спагетти,с мясом	270	1,90	2,23	13,70	83,32
489	Рагу из птицы 50/150	200	12,60	9,80	19,40	222,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,10	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**800**	**20,61**	**22,55**	**98,02**	**681,32**
	Полдник					
тк	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,80	0,80	19,60	84,00
78	Ватрушка»Лакомка»	105	10,42	17,01	39,37	352,00
тк	Яблоко	150	0,71	0,8	9,71	88,00
	Сумма калорий:	**455**	**11,93**	**17,81**	**68,68**	**524**
	Ужин					
71	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,80	124,00
451	Котлета мясная	100	15,90	14,40	16,00	261,00
516	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,98	41,04	293,40
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	24,90	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**630**	**27,22**	**36,01**	**112,89**	**914,4**
	Ужин 2					
698	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	117,00
тк	Вафли	50	4	9	33,5	231,5
	Сумма калорий:	**250**	**9,6**	**15,4**	**41,7**	**348,5**
	Итого:	**2715**	**94,07**	**106,48**	**407,65**	**3095,72**

Зав. столовой Белоногова Ю.П.

CAMON 30S
23mm f/1.8 1/100s ISO150



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

МЕНЮ
29 ОКТЯБРЯ **2026 год**

Дети До 12 лет

грак		Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белок	жиры	углеводы	каллории
302	Каша пшённая молочная с маслом	205	4,40	9,20	15,40	208,00
358	Сырники из творога со сгущ 80/20	100	15,20	12,40	18,90	251,00
тк	Батон нарезной	30	3,76	1,46	25,46	132,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00
	Сумма калорий:	**550**	**25,76**	**24,66**	**87,26**	**725**
	Обед					
37	Салат из свежих овощей	60	1,24	9,99	9,17	132
140	Суп со спагетти,с мясом	220	1,90	2,23	13,70	83,32
489	Рагу из птицы 50/150	200	12,60	9,80	19,40	222,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,10	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**800**	**20,61**	**22,55**	**98,02**	**681,32**
	Полдник					
тк	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,80	0,80	19,60	84,00
78	Ватрушка»Лакомка»	105	10,42	17,01	39,37	352,00
тк	Яблоко	150	0,71	0,8	9,71	88,00
	Сумма калорий:	**455**	**11,93**	**17,81**	**68,68**	**524**
	Ужин					
71	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,40
451	Котлета мясная	100	15,90	14,40	16,00	261,00
516	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,15	34,20	244,50
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	24,90	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,73	0,54	24,16	118,00
	Сумма калорий:	**560**	**25,64**	**30,14**	**103,33**	**815,9**
	Ужин 2					
698	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	117,00
тк	Вафли	50	4	9	33,5	231,5
	Сумма калорий:	**250**	**9,6**	**15,4**	**41,7**	**348,5**
	Итого:	**2595**	**92,10**	**100,16**	**395,35**	**2980,56**

Зав. столовой **Белоногова Ю.П.**

CAMON 30S
23mm f/1.8 1/100s ISO153