

Столовая (Дети 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Рацион
Завтрак				
210	Пудинг из творога запечённый со сгущенным молоком 180/30	кКал-433, Бел-26, Жир-17, Угл-44	53-54	Дети 7-11 лет
творог 9%, молоко сгущенное цельное с сахаром, ягоды сушеные (изюм), крупа манная, сахар-песок, яйца куриные в скорлупе, сахар рафинированный, масло сливочное, сметана, соль йодированная				
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-47, Бел-2, Угл-10	1-58	Дети 7-11 лет
200	Кофейный напиток	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-13	6-42	Дети 7-11 лет
молоко питьевое, сахар-песок, кофейный напиток				
150	Апельсины 150	кКал-52, Бел-1, Угл-12	22-57	Дети 7-11 лет
Итого за Завтрак			84-11	
Обед				
100	Сельдь с гарниром 90	кКал-150, Бел-9, Жир-10, Угл-7	33-93	Дети 7-11 лет
сельдь слабосоленая, картофель продовольственный, морковь столовая, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, лимонная кислота				
250	Щи из квашеной капусты с картофелем 240/10	кКал-86, Бел-1, Жир-6, Угл-7	13-65	Дети 7-11 лет
капуста квашеная, картофель продовольственный, морковь столовая, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное рафинированное, зелень в ассортименте, томатная-паста, соль йодированная				
110	Бефстроганов 80/30	кКал-231, Бел-23, Жир-14, Угл-4	98-24	Дети 7-11 лет
говядина замороженная, лук репчатый, сметана, масло сливочное, мука пшеничная в с, соль йодированная, приправы хмели-сунели, зелень в ассортименте				
150	Макаронные изделия отварные 150	кКал-182, Бел-5, Жир-4, Угл-33	7-20	Дети 7-11 лет
изделия макаронные, масло сливочное, соль йодированная				
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-47, Угл-12	1-93	Дети 7-11 лет
смесь сушеных фруктов (сухой компот), сахар-песок, лимонная кислота				
50	Хлеб пшеничный 50	кКал-116, Бел-4, Жир-1, Угл-24	3-95	Дети 7-11 лет
50	Хлеб ржаной 50	кКал-104, Бел-3, Угл-22	4-16	Дети 7-11 лет
Итого за Обед			163-06	
Полдник				
52	Бутерброд с сыром 30/10/12.	кКал-169, Бел-5, Жир-10, Угл-15	14-25	Дети 7-11 лет
хлеб белый, сыры полутвердые, масло сливочное				
200	Какао с молоком	кКал-78, Бел-3, Жир-2, Угл-12	9-24	Дети 7-11 лет
молоко питьевое, сахар-песок, какао-напиток				
30	Зефир промышленного производства	кКал-96, Угл-24	12-00	Дети 7-11 лет
150	Яблоки 150	кКал-60, Угл-15	13-83	Дети 7-11 лет
Итого за Полдник			49-32	
Ужин				
100	Салат из свежих огурцов 100	кКал-81, Бел-1, Жир-7, Угл-4	16-17	Дети 7-11 лет
огурцы свежие, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, лимонная кислота				
90	Рыба жареная 90	кКал-121, Бел-16, Жир-5, Угл-3	80-09	Дети 7-11 лет
рыба трескообразная мороженая (треска), мука пшеничная в с, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная				
180	Рагу овощное	кКал-129, Бел-3, Жир-5, Угл-18	12-54	Дети 7-11 лет
картофель продовольственный, капуста белокачанная, морковь столовая, лук репчатый, томатная-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, соль йодированная, сахар-песок				
200	Сок яблочный промышленного производства	кКал-80, Угл-20	9-82	Дети 7-11 лет
30	Хлеб пшеничный 30	кКал-67, Бел-2, Угл-14	2-37	Дети 7-11 лет
30	Хлеб ржаной 30	кКал-62, Бел-2, Угл-13	2-49	Дети 7-11 лет
Итого за Ужин			123-48	
Сонник				
197	Ряженка промышленного производства 180	кКал-88, Бел-4, Жир-4, Угл-8	35-52	Дети 7-11 лет
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-47, Бел-2, Угл-10	1-58	Дети 7-11 лет
Итого за Сонник			37-10	
Итого за день			457-07	
Итого завтрак + обед для выплаты компенсации обучающимся индивидуально на дому			247-17	

Директор

Балашкина Е.Л.

Шеф повар

Удалова Н.М.

09.10.2025

Столовая (Дети 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Рацион
Завтрак				
220	Пудинг из творога запечённый со сгущенным молоком 190/30	кКал-473, Бел-29, Жир-17, Угл-51	55-84	Дети 12-18 лет
50	Хлеб пшеничный 50	кКал-116, Бел-4, Жир-1, Угл-24	3-95	Дети 12-18 лет
200	Кофейный напиток	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-13	6-42	Дети 12-18 лет
150	Апельсины 150	кКал-52, Бел-1, Угл-12	22-57	Дети 12-18 лет
Итого за Завтрак		кКал-706, Бел-35, Жир-19, Угл-100	88-78	
Обед				
100	Сельдь с гарниром 100	кКал-150, Бел-9, Жир-10, Угл-6	36-71	Дети 12-18 лет
250	Щи из квашеной капусты с картофелем 240/10	кКал-86, Бел-1, Жир-6, Угл-7	13-65	Дети 12-18 лет
120	Бефстроганов 90/30	кКал-251, Бел-25, Жир-15, Угл-4	109-01	Дети 12-18 лет
180	Макаронные изделия отварные 180	кКал-226, Бел-5, Жир-6, Угл-38	9-61	Дети 12-18 лет
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-47, Угл-12	1-93	Дети 12-18 лет
50	Хлеб ржаной 50	кКал-104, Бел-3, Угл-22	4-16	Дети 12-18 лет
70	Хлеб пшеничный 70	кКал-153, Бел-5, Жир-1, Угл-31	5-53	Дети 12-18 лет
Итого за Обед		кКал-1 017, Бел-48, Жир-38, Угл-120	180-60	
Полдник				
55	Закрытые бутерброды с сыром 55	кКал-158, Бел-7, Жир-6, Угл-19	15-81	Дети 12-18 лет
200	Какао с молоком	кКал-78, Бел-3, Жир-2, Угл-12	9-24	Дети 12-18 лет
30	Зефир промышленного производства	кКал-96, Угл-24	12-00	Дети 12-18 лет
150	Яблоки 150	кКал-60, Угл-15	13-83	Дети 12-18 лет
Итого за Полдник		кКал-392, Бел-10, Жир-8, Угл-70	50-88	
Ужин				
100	Огурец свежий 100	кКал-12, Угл-3	15-37	Дети 12-18 лет
120	Рыба жареная 120	кКал-176, Бел-21, Жир-8, Угл-6	107-23	Дети 12-18 лет
200	Рагу овощное 200	кКал-142, Бел-3, Жир-6, Угл-19	13-90	Дети 12-18 лет
200	Сок яблочный промышленного производства	кКал-80, Угл-20	9-82	Дети 12-18 лет
45	Хлеб пшеничный 45	кКал-101, Бел-3, Жир-1, Угл-20	3-55	Дети 12-18 лет
40	Хлеб ржаной 40	кКал-76, Бел-2, Угл-17	3-33	Дети 12-18 лет
Итого за Ужин		кКал-587, Бел-29, Жир-15, Угл-85	153-20	
Сонник				
197	Ряженка промышленного производства 180	кКал-88, Бел-4, Жир-4, Угл-8	35-52	Дети 12-18 лет
30	Хлеб ржаной 30	кКал-62, Бел-2, Угл-13	2-49	Дети 12-18 лет
Итого за Сонник		кКал-150, Бел-6, Жир-4, Угл-21	38-01	
Итого за день		кКал-2 852, Бел-128, Жир-84, Угл-396	511-47	
Итого завтрак + обед для выплаты компенсации обучающимся индивидуально на дому			269-38	

Директор: Балашкина Е.Д. Шеф-повар: Удалова Н.М.