



Возрастная категория 12 лет и старше

МЕНЮ

Неделя 1 День 3

2025



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООД № 29
Белова Ю.С.
Дата 15.10.2025

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК							
1.	Салат из свежих с огурцами соевыми	100	26,00 Р	1,17	1,67	4,33	37,00
2.	Митболы из говядины	100	51,00 Р	15,54	18,66	8,05	191,86
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	200	26,00 Р	0,76	6,11	31,32	202,94
4.	Чай с лимоном	200	15,00 Р	0,13	0,02	15,20	61,50
5.	Хлеб пшеничный	40	2,50 Р	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	40	3,00 Р	2,24	0,45	18,16	80,83
Комбинированное изделие (печенье промышленного производства)		25	12,50 Р	2,80	3,15	30,03	159,58
Итого:		705	136,00Р.	25,02	30,34	123,96	823,01

ОБЕД							
1.	Салат из квашеной капусты	100	26,00 Р	1,42	4,17	7,00	71,17
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	34,00 Р	6,00	7,50	27,50	201,50
3.	Гуляш из говядины	120	75,00 Р	24	23,4	3,96	309,6
4.	Каша вязкая (пшеневая)	180	26,00 Р	10,62	6,18	59,76	337,14
5.	Кисель из сока плодового	200	15,00 Р	0,31	0,00	39,40	158,84
6.	Хлеб пшеничный	60	3,00 Р	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	40	3,00 Р	2,24	0,45	18,16	80,83
Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)		200	30,00 Р	6,00	6,40	8,21	114,40
Итого:		1150	212,00 Р	54,16	48,53	189,28	1407,42



Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ

Неделя 1 День 3

2025



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООД № 29
Белова Ю.С.
Дата 15.10.2025

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК							
1.	Салат из свежих с огурцами соевыми	60	25,00Р.	0,70	1,00	2,60	22,20
2.	Митболы из говядины	90	50,00Р.	15,55	18,67	8,06	191,86
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	170	25,00Р.	0,65	5,19	26,62	172,50
4.	Чай с лимоном	200	15,00Р.	0,13	0,02	15,20	61,50
5.	Хлеб пшеничный	25	2,00Р.	1,49	0,18	10,54	55,81
6.	Хлеб ржаной	25	2,50Р.	1,40	0,28	11,35	50,52
7.	Комбинированное изделие (печенье промышленного производства)	20	10,00Р.	1,69	2,25	13,95	82,89
Итого:		590	129,50Р.	21,61	27,59	88,32	637,28

ОБЕД							
1.	Салат из квашеной капусты	60	25,00 Р	1,03	3,01	5,10	51,62
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	33,00 Р	4,40	4,21	12,00	118,60
3.	Гуляш из говядины	100	68,00 Р	20,00	19,50	3,30	258,00
4.	Каша вязкая (пшеневая)	150	25,00 Р	8,55	5,15	39,80	243,75
5.	Кисель из сока плодового	200	15,00 Р	0,31	0,00	39,40	158,84
6.	Хлеб пшеничный	40	2,50 Р	2,38	0,29	16,86	89,30
7.	Хлеб ржаной	20	2,00 Р	1,12	0,22	9,08	40,42
8.	Кисломолочный напиток	180	30,00 Р	5,40	5,76	7,39	102,96
Итого:		950	200,50 Р	43,49	38,14	132,93	1063,48