

Утверждаю:

Директор ГБОУ ЛНР "АСКШИ"

О.Н.Теличко

" 08 " апреля 2026 г.

МЕНЮ
(Дети 7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. цен: (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-17	121
10	Масло (порциями)	Калорийность-71, Жиры-8	14
10	Сыр (порциями)	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	15
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
200	Чай с сахаром <small>чай-заварка, сахар-песок</small>	Калорийность-56, Углеводы-14	376
80	Хлеб	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	524
Итого за Завтрак		Калорийность-546, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-70	
<u>Завтрак 2</u>			
185	Яблоки	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	526
Итого за Завтрак 2		Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с зеленым горошком <small>свекла, горошек зеленый конс., яблоки свежие, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	53
250	Рассольник ленинградский <small>картофель, морковь, огурцы конс., лук репчатый, масло растительное, сметана 20% жирности, крупа перловая, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	96
150	Плов из птицы или кролика <small>куры свежемор, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-паста</small>	Калорийность-325, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-28	291
200	Сок фруктовый	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	524
Итого за Обед		Калорийность-806, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-118	
<u>Полдник</u>			
150	Йогурт	Калорийность-76, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	536
Итого за Полдник		Калорийность-76, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	
<u>Ужин</u>			
100	Помидор консервированный	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3	540
70	Оладьи из печени <small>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-237, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-8	282
160	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, соль</small>	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-38	0,01
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	382
90	Запеканка из творога с молоком сгущенным <small>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, мука пшеничная в/с, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-24	223
50	Хлеб	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	524
Итого за Ужин		Калорийность-945, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-123	
Итого за день		Калорийность-2 459, Белки-90, Жиры-79, Углеводы-335	

Шеф-повар _____ Баулина Е.И.



Утверждаю:

Директор ГБОУ ЛНР "АСКШИ"

О.Н.Теличко

08 " апреля 2026 г.

МЕНЮ

(Дети 12 и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-17	121
10	Масло (порциями)	Калорийность-71, Жиры-8	14
15	Сыр (порциями)	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	15
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
200	Чай с сахаром <small>чай-заварка, сахар-песок</small>	Калорийность-56, Углеводы-14	376
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	524
Итого за Завтрак		Калорийность-611, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-80	
<u>Завтрак 2</u>			
185	Яблоки	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	526
Итого за Завтрак 2		Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком <small>свекла, горошек зеленый консервированный, яблоки свежие, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	53
300	Рассольник ленинградский <small>картофель, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, сметана 20% жирности, крупа перловая, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	96
150	Плов из птицы или кролика <small>куры свежемороженые, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-паста</small>	Калорийность-325, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-28	291
200	Сок фруктовый	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
120	Хлеб	Калорийность-282, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-59	524
Итого за Обед		Калорийность-903, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-134	
<u>Полдник</u>			
180	Йогурт	Калорийность-91, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	536
Итого за Полдник		Калорийность-91, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	
<u>Ужин</u>			
100	Помидор консервированный	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3	540
70	Оладьи из печени <small>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-237, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-8	282
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, соль</small>	Калорийность-231, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-43	0,01
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	382
90	Запеканка из творога с молоком сгущенным <small>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, мука пшеничная в/с, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-24	223
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	524
Итого за Ужин		Калорийность-1 088, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-152	
Итого за день		Калорийность-2 779, Белки-101, Жиры-84, Углеводы-391	

Шеф-повар _____

Баулина Е.И.