

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ ЛНР "АСКШИ"  
 О.Н.Теличко  
 " 23 " мая 2026 г.

**МЕНЮ**  
**ДЕТСКИЙ ДОМ (Дети 7-11)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
120	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное</small>	Калорийность-251, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-2	28-52	210
25	<b>Сосиски, сардельки отварные (ДЕТСКИЙ ДОМ)</b> <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-6	7-00	243
10	<b>Масло (порциями)</b>	Калорийность-71, Жиры-8	4-74	14
12	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	8-58	15
222	<b>Чай с лимоном</b> <small>чай-заварка, сахар-песок, лимоны</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	2-95	377
100	<b>Хлеб</b>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-730, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-66	56-95
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
300	<b>Яблоки (ДЕТСКИЙ ДОМ)</b>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	37-50	535
<b>Итого за Завтрак 2</b>			Калорийность-132, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	37-50
<b><u>Обед</u></b>				
100	<b>Овощи натуральные свежие (помидоры)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	42-92	71
300	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, фасоль консерв, масло растительное, сметана 20% жирности, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-22	9-05	102
250	<b>Рагу из птицы, кролика или субпродуктов</b> <small>картофель, кури свежемор, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-354, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-22	39-70	289
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	11-00	389
100	<b>Хлеб</b>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-899, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-121	107-83
<b><u>Полдник</u></b>				
200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	28-16	536
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	28-16
<b><u>Ужин</u></b>				
100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	4-59	550
100	<b>Рыба жареная</b> <small>рыба морож, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	67-50	230
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, соль</small>	Калорийность-257, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-48	4-93	0,01
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	Калорийность-87, Углеводы-21	2-81	349
200	<b>Оладьи из творога с молоком сгущенным</b> <small>творог, молоко сгущенное, молоко, мука пшеничная в/с, яйцо, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-509, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-58	43-41	225
100	<b>Хлеб</b>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
<b>Итого за Ужин</b>			Калорийность-1 418, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-188	128-40
<b>Итого за день</b>			Калорийность-3 279, Белки-125, Жиры-124, Углеводы-412	358-90

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Баулина Е.И.

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ ЛНР "АСКШИ"

О.Н.Теличко

" 23 " мая 2026 г.

**МЕНЮ**

**ДЕТСКИЙ ДОМ (Дети 12 и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
120	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное</small>	Калорийность-251, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-2	28-52	210
25	<b>Сосиски, сардельки отварные (ДЕТСКИЙ ДОМ)</b> <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-6	7-00	243
10	<b>Масло (порциями)</b>	Калорийность-71, Жиры-8	4-74	14
12	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	8-58	15
222	<b>Чай с лимоном</b> <small>чай-заварка, сахар-песок, лимоны</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	2-95	377
150	<b>Хлеб</b>	Калорийность-353, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-74	7-74	524
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-847, Белки-28, Жиры-41, Углеводы-91	59-53
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
300	<b>Яблоки (ДЕТСКИЙ ДОМ)</b>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	37-50	535
<b>Итого за Завтрак 2</b>			Калорийность-132, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	37-50
<b><u>Обед</u></b>				
100	<b>Овощи натуральные свежие (помидоры)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	42-92	71
300	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, фасоль консерв, масло растительное, сметана 20% жирности, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-22	9-05	102
250	<b>Рагу из птицы, кролика или субпродуктов</b> <small>картофель, кури свежемор, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-354, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-22	39-70	289
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	11-00	389
150	<b>Хлеб</b>	Калорийность-353, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-74	7-74	524
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-1 016, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-146	110-41
<b><u>Полдник</u></b>				
200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	28-16	536
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	28-16
<b><u>Ужин</u></b>				
100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	4-59	550
100	<b>Рыба жареная</b> <small>рыба морож, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	67-50	230
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, соль</small>	Калорийность-257, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-48	4-93	0,01
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	Калорийность-87, Углеводы-21	2-81	349
200	<b>Оладьи из творога с молоком сгущенным</b> <small>творог, молоко сгущенное, молоко, мука пшеничная в/с, яйцо, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-509, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-58	43-41	225
100	<b>Хлеб</b>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
<b>Итого за Ужин</b>			Калорийность-1 418, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-188	128-40
<b>Итого за день</b>			Калорийность-3 514, Белки-131, Жиры-124, Углеводы-462	364-10

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Баулина Е.И.