

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ЛНР "АСКШИ"

О.Н.Теличко

" 25 " мая 2026 г.

МЕНЮ
 (Дети 7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
Завтрак				
210	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с сахаром <small>молоко, крупа овсяная, сахар-песок</small>	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-44	10-69	182
25	Сосиски, сардельки отварные (ДЕТСКИЙ ДОМ) <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-6	7-00	243
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-50	209
10	Сыр (порциями)	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-15	15
222	Чай с лимоном <small>чай-заварка, сахар-песок, лимоны</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	2-95	377
80	Хлеб	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	4-13	524
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-98	41-42	
Завтрак 2				
185	Бананы	Калорийность-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39	37-30	530
Итого за Завтрак 2		Калорийность-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39	37-30	
Обед				
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Калорийность-8	11-78	71
250	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана 20% жирности, соль, лавровый лист, томат-паста</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	6-12	88
100	Гуляш из отварной говядины <small>говядина заморож, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-145, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-4	80-72	246
160	Макаронные изделия	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	3-44	202
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	Калорийность-87, Углеводы-21	2-81	349
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-121	110-03	
Полдник				
200	Йогурт	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	28-16	536
30	Зефир	Калорийность-81, Углеводы-20	10-20	568
Итого за Полдник		Калорийность-182, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	38-36	
Ужин				
100	Помидоры консервированные	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4	21-14	538
75	Рыба жареная <small>рыба мороз, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-180, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	50-63	230
160	Каша рисовая рассыпчатая <small>крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-42	3-41	0,03
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	8-91	382
50	Хлеб	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	2-58	524
Итого за Ужин		Калорийность-659, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-99	86-67	
Итого за день		Калорийность-2 440, Белки-92, Жиры-59, Углеводы-385	313-84	

Шеф-повар _____ Баулина Е.И.

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ЛНР "АСКШИ"

О.Н.Теличко

" 25 " мая 2026 г.

МЕНЮ
 (Дети 12 и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
Завтрак				
210	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с сахаром <small>молоко, крупа овсяная, сахар-песок</small>	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-44	10-69	182
25	Сосиски, сардельки отварные (ДЕТСКИЙ ДОМ) <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-6	7-00	243
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-50	209
15	Сыр (порциями)	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	10-73	15
222	Чай с лимоном <small>чай-заварка, сахар-песок, лимон</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	2-95	377
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
Итого за Завтрак			Калорийность-742, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-108	46-03
Завтрак 2				
185	Бананы	Калорийность-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39	37-30	530
Итого за Завтрак 2			Калорийность-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39	37-30
Обед				
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Калорийность-8	11-78	71
300	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана 20% жирности, соль, лавровый лист, томат-паста</small>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	7-34	88
100	Гуляш из отварной говядины <small>говядина заморож, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-145, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-4	80-72	246
180	Макаронные изделия	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44	3-87	202
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	Калорийность-87, Углеводы-21	2-81	349
120	Хлеб	Калорийность-282, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-59	6-20	524
Итого за Обед			Калорийность-832, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-137	112-72
Полдник				
200	Йогурт	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	28-16	536
30	Зефир	Калорийность-81, Углеводы-20	10-20	568
Итого за Полдник			Калорийность-182, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	38-36
Ужин				
100	Помидоры консервированные	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4	21-14	538
75	Рыба жареная <small>рыба морож, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-180, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	50-63	230
180	Каша рисовая рассыпчатая <small>крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-48	3-84	0,03
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	8-91	382
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
Итого за Ужин			Калорийность-800, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-129	89-68
Итого за день			Калорийность-2 733, Белки-102, Жиры-62, Углеводы-441	324-19

Шеф-повар _____

Баулина Е.И.