



Утверждаю:

Директор ГБОУ ЛНР "АСКШИ"

О.Н.Теличко

" 26 " мая 2026 г.

МЕНЮ
(Дети 7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн, белк. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-17	9-23	121
25	Сосиски, сардельки отварные (ДЕТСКИЙ ДОМ) <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-6	7-00	243
10	Сыр (порциями)	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-15	15
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-51	209
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-549, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-71	39-97	
Завтрак 2				
185	Мандарины	Калорийность-165, Белки-1, Углеводы-37	35-15	529
Итого за Завтрак 2		Калорийность-165, Белки-1, Углеводы-37	35-15	
Обед				
250	Суп - харчо <small>говядина заморож, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, томат-паста, соль (йодированная), чеснок, лавровый лист</small>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-15	34-27	563
121	Котлеты рубленые из птицы или кролика <small>куры свежемор, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-205, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-11	36-50	294
160	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное</small>	Калорийность-175, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-26	21-63	125
200	Сок фруктовый	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	11-00	389
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
Итого за Обед		Калорийность-917, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-125	108-56	
Полдник				
200	Ряженка	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	21-37	386
30	Зефир	Калорийность-81, Углеводы-20	10-20	568
Итого за Полдник		Калорийность-189, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	31-57	
Ужин				
100	Салат из свеклы с чесноком <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	4-59	550
70	Оладьи из печени <small>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-237, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-8	36-72	282
160	Макаронные изделия отварные	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	3-44	202
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	3-87	382
50	Хлеб	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	2-58	524
Итого за Ужин		Калорийность-786, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-105	51-20	
Итого за день		Калорийность-2 606, Белки-86, Жиры-82, Углеводы-366	266-51	

Шеф-повар _____ Баулина Е.И.



Утверждаю:

Директор ГБОУ ЛНР "АСКШИ"

О.Н.Теличко

26 " 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
<u>Завтрак</u>				
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-17	9-23	121
25	Сосиски, сардельки отварные (ДЕТСКИЙ ДОМ) <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-6	7-00	243
15	Сыр (порциями)	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	10-73	15
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-51	209
222	Чай с лимоном <small>чай-заварка, сахар-песок, лимоны</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	2-95	377
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
Итого за Завтрак			44-58	
<u>Завтрак 2</u>				
185	Мандарины	Калорийность-165, Белки-1, Углеводы-37	35-15	529
Итого за Завтрак 2			35-15	
<u>Обед</u>				
300	Суп - харчо <small>говядина заморож, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, томат-паста, соль (йодированная), чеснок, лавровый лист</small>	Калорийность-238, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-18	41-12	563
121	Котлеты рубленые из птицы или кролика <small>куры свежемор, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-205, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-11	36-50	294
180	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное</small>	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	24-34	125
200	Сок фруктовый	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	11-00	389
120	Хлеб	Калорийность-282, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-59	6-20	524
Итого за Обед			119-16	
<u>Полдник</u>				
200	Ряженка	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	21-37	386
30	Зефир	Калорийность-81, Углеводы-20	10-20	568
Итого за Полдник			31-57	
<u>Ужин</u>				
100	Салат из свеклы с чесноком <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	4-59	550
70	Оладьи из печени <small>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-237, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-8	36-72	282
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44	3-87	202
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	3-87	382
100	Хлеб	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	5-16	524
Итого за Ужин			54-21	
Итого за день			284-77	

Шеф-повар _____ Баулина Е.И.