

МЕНЮ

30 октября 2023 г.
Умные каникулы
7-11 лет



| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное | 110 | 9,3 | 13 | 1,8 | 154 |
| КАША "ДРУЖБА" масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок | 150 | 6,1 | 8 | 26,2 | 195 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности | 200 | 1,8 | 1,4 | 21,8 | 106 |
| БАТОН батон нарезной пшен.мука высш.сорт | 40 | 3,6 | 1,4 | 23,4 | 118 |
| Итого | | 20,8 | 23,8 | 73,2 | 573 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ-БАР сухарики, кукуруза консервированная, огурцы грунтовые, капуста белокачанная | 60 | 1,2 | 0,2 | 5,1 | 26 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ картофель, соль йодированная, горох луцены, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая | 200 | 3,7 | 2,3 | 13,1 | 86 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ грудка куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт | 100 | 36,1 | 6,9 | 4,1 | 213 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая | 150 | 5,2 | 6 | 32,1 | 198 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота | 200 | | | 18,2 | 72 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого | | 52,7 | 16,2 | 128,1 | 854 |
| Всего | | 73,5 | 40 | 201,3 | 1427 |
| Цена | | | | | 176-90 |

Повар _____

МЕНЮ

31 октября 2023 г.
Умные каникулы
7-11 лет



| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ огурцы грунтовые | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ соль йодированная, свинина мясная, грудка куриная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый | 80 | 4,6 | 6,4 | 9,4 | 109 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое | 50 | 0,5 | 1,4 | 3,2 | 28 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое | 150 | 4,8 | 5,1 | 20,6 | 144 |
| КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок | 200 | 2,6 | 2 | 21,2 | 111 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85 |
| Итого | | 15,8 | 15,2 | 74 | 484 |
| Обед | | | | | |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 11 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности | 200 | 1,9 | 3,9 | 7,8 | 72 |
| БИТОЧЕК РЫБНЫЙ соль йодированная, филе минтая, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, яйца куриные (шт.) | 80 | 11,9 | 5 | 9,5 | 124 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое | 150 | 3,4 | 5,1 | 22,1 | 249 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,4 | 82 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | 23,3 | 14,8 | 96,9 | 705 |
| Всего | | 39,1 | 30 | 170,9 | 1189 |

Цена

176-90

Повар _____



МЕНЮ

1 ноября 2023 г.
Умные каникулы
7-11 лет

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ сахар песок, творог 9%, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное | 224 | 36,2 | 25,5 | 43,3 | 534 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский | 75 | 6,9 | 13,7 | 23,5 | 240 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, сахар песок, лимон | 200 | 0,2 | | 14,2 | 58 |
| Итого | | 43,3 | 39,2 | 81 | 832 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" соль йодированная, яблоки, морковь красная, капуста белокачанная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное | 60 | 1 | 2,3 | 3,5 | 40 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль йодированная, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая | 200 | 2,4 | 2,3 | 16,8 | 96 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ крупа рисовая длинный, грудка куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь красная, томатная паста | 250 | 0,5 | 9,4 | 2,3 | 251 |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД аскорбиновая кислота, вишня, сахар песок | 200 | 0,1 | | 19,5 | 78 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки | 200 | 0,7 | 0,7 | 15,7 | 74 |
| Итого | | 10,2 | 15,3 | 93,1 | 706 |
| Всего | | 53,5 | 54,5 | 174,1 | 1538 |
| Цена | | | | | 176-90 |

Повар _____



МЕНЮ
2 ноября 2023 г.
Умные каникулы
7-11 лет

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль йодированная, сахар песок, вермишель, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое | 150 | 2,3 | 2,9 | 5,2 | 56 |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ молоко пастер. 2,5% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное | 200 | 14,5 | 14,6 | 79 | 494 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности | 200 | 1,8 | 1,4 | 21,8 | 106 |
| Итого | | 18,6 | 18,9 | 106 | 656 |
| Обед | | | | | |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО томаты грунтовые, огурцы грунтовые | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 10 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ соль йодированная, картофель, пшено, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован. | 200 | 5,5 | 2,3 | 14,2 | 97 |
| ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ грудка куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь красная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт | 250 | 22,1 | 10,2 | 26,1 | 351 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ аскорбиновая кислота, апельсин, вода питьевая, сахар песок | 200 | 0,2 | | 19,8 | 80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | 33,8 | 13,2 | 97 | 705 |
| Всего | | 52,4 | 32,1 | 203 | 1361 |
| Цена | | | | | 176-90 |

Повар _____



МЕНЮ
3 ноября 2023 г.
Умные каникулы
7-11 лет

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок | 250 | 6,4 | 3,2 | 42,9 | 222 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский | 75 | 6,9 | 13,7 | 23,5 | 240 |
| КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок | 200 | 2,6 | 2 | 21,2 | 111 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш.сорт | 25 | 1,8 | 2,4 | 16,9 | 94 |
| Итого | | 17,7 | 21,3 | 104,5 | 667 |
| Обед | | | | | |
| ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ соль йодированная, лук репчатый, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,4 | 42 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, сметана 20% жирности | 200 | 1,8 | 5,8 | 8,9 | 92 |
| БИТОЧЕК МЯСНОЙ С МАСЛОМ масло сладко-сливочное несоленое, грудка куриная, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая | 80 | 1,7 | 8,2 | 9,4 | 114 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая | 150 | 5,2 | 6 | 32,1 | 198 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота | 200 | | | 18,2 | 72 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого | | 15,8 | 23,9 | 126,5 | 777 |
| Всего | | 33,5 | 45,2 | 231 | 1444 |
| Цена | | | | | |

176-90

Повар _____

МЕНЮ
4 ноября 2023 г.
Умные каникулы
7-11 лет



| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ какао-порошок, соль йодированная, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое | 250 | 9,1 | 11,4 | 46,1 | 313 |
| ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский | 65 | 6,8 | 5,4 | 23,4 | 166 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, сахар песок, лимон | 200 | 0,2 | | 14,2 | 58 |
| Итого | | 16,1 | 16,8 | 83,7 | 537 |
| Обед | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ соль йодированная, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное | 60 | 0,5 | 2,1 | 1,5 | 26 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль йодированная, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая | 200 | 2,4 | 2,3 | 16,8 | 96 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ говядина б/к, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый | 80 | 4,6 | 6,4 | 9,4 | 109 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ лимон, вода питьевая, сахар песок | 200 | 0,1 | | 22,3 | 91 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое | 150 | 3,4 | 5,1 | 22,1 | 144 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки | 200 | 0,7 | 0,7 | 15,7 | 74 |
| Итого | | 17,2 | 17,2 | 123,1 | 707 |
| Всего | | 33,3 | 34 | 206,8 | 1244 |
| Цена | | | | | 1244 |

176-90

Повар _____

МЕНЮ
5 ноября 2023 г.
Умные каникулы
7-11 лет



| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое | 250 | 10,5 | 10,9 | 45 | 313 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ джем из черной смородины, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 60 | 3,2 | 0,2 | 33,4 | 146 |
| КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок | 200 | 2,6 | 2 | 21,2 | 111 |
| Итого | | 16,3 | 13,1 | 99,6 | 570 |
| Обед | | | | | |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 11 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности | 200 | 1,9 | 3,9 | 7,8 | 72 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ говядина б/к, соль йодированная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт | 80 | 2,9 | 3,4 | 3,9 | 230 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, соль, масло подсолнечное рафинированое | 50 | 0,6 | 1,4 | 2,8 | 26 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое | 150 | 4,8 | 5,1 | 20,6 | 144 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар песок | 200 | 0,2 | | 14,1 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | 16,4 | 14,5 | 86,3 | 706 |
| Всего | | 32,7 | 27,6 | 185,9 | 1276 |

Цена

176-90

Повар _____