

Меню на «01» октября 2025 года



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша рисовая на молоке	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54
Какао на молоке	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0.1
<u>2 завтрак</u>					
Сок яблочный	0,1	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
Суп крестьянский с крупой со сметаной	1,6	4,08	11,64	90	7,96
Биточки из говядины с том соусом	12,3	11,3	3,4	165,4	0,2
Греча отварная	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05
Компот из сухофруктов	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Шанежка наливная	3,8	3,4	23,2	139	-
Кисель	1,5	0,5	31	95	10
Итого за день:	48,01	51,06	229,4	1445,9	25,65

36
3
Меню на «02» октября 2025 г.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша манная на молоке (200 гр.)	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
Чай с молоком (200 гр.)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с маслом (40 гр.)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u> Йогурт питьевой	10	6,4	17,0	174	1,2
<u>Обед</u> Салат из помидор на растительном масле	1,0	10,2	10,2	110	16,5
Щи из св. капусты со сметаной	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95
Котлета рыбная	10,36	1,93	6,79	85,93	-
Пюре картофельное	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> Яблоки	1,5	0,5	21	95	10
Печенье	6	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	58,81	67,7	256,88	1868,04	92,59

Утверждаю: руководитель СП

Боталова Е.Л.



Меню на «03» Октября 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша пшенная на молоке(200 г.)	11	10,53	28,74	237,58	1,54
Кофейный напиток на молоке (200 г)	4,31	4,8	20,53	181,76	1,5
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак</u> <u>Сок фруктовый</u>	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед:</u> <u>Рассольник домашний со</u> <u>сметаной</u>	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
<u>Рис отварной</u>	6,78	0,81	34,85	173,88	0,018
<u>Колбаса отварная</u>	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
<u>Чай с сахаром</u>	-	-	14,0	52,36	-
<u>Хлеб пшеничный</u>	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> <u>Вафли</u>	6	7,84	59,52	157,5	-
<u>Компот из св фруктов</u>	0,18	0,15	36,65	67,76	3,96
<u>Итого за день:</u>	61,87	66,48	313,00	1851,73	28,778

Утверждаю:руководитель СП

Боталова Е.Д. ДОКУМЕНТОВ

40
2
Меню на «06» октября 2025г.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Макароны с сыром (200 г.)	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05
Чай с сахаром (200 г)	-	-	14	53,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>2 завтрак</u> Сок фруктовый (180 г.)	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u> Суп гороховый на курином бульоне (200 г.)	9,62	8,84	25,28	216,85	14,9
Рис отварной	4,42	7,29	40,57	245,52	0,63
Гуляш из куриного мяса в том соусе	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Компот из сух.фр. (200 г.)	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> Пряники	5,9	4,7	75	366	-
Чай с лимоном	0,09	0,01	14,3	55,66	4
<u>Итого за день:</u>	50,62	50,39	340,84	2002,78	25,79

Утверждаю:руководитель СП

Боталова Е.Л. для документов

Меню на «07» Октября 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша гречневая на молоке	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54
Какао с молоком	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	184,99	0.1
<u>2 завтрак</u>					
Сок фруктовый	0,1	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
Щи из св. капусты со сметаной	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95
Макароны отварные	4,43	7,29	40,57	245,52	-
Котлета из говядины томатный соус	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Бананы	1,5	0,5	21	95	10
Печенье	6,0	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	55,29	72,77	307,53	2118,09	56,5

Боталова Е.Н.



Меню на «08» Октября 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша «Дружба» на молоке (200 г.)	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54
Кофейный напиток на молоке (200 г)	4,31	4,8	20,53	181,76	1,5
Хлеб с маслом (40/10)	2,45	7,55	14,62	136	0
<u>2 завтрак:</u> Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед:</u> <u>Салат из огурцов и</u> <u>помидор на рас масле</u>	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
<u>Суп картофельный с</u> <u>вермишелью (250 г.)</u>	2,5	5,8	18,98	137,82	5,1
<u>Картофельное пюре</u>	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
<u>Рыба запеченная в сметан</u> <u>соусе</u>	10,74	5,72	48,58	121,6	1,98
<u>Чай с сахаром (200 г.)</u>	-	-	14,0	52,36	-
<u>Хлеб пшеничный (40 г.)</u>	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник:</u> Сдоба без начинки	4,72	3,76	6,0	292,8	-
Компот из св фруктов	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	39,82	48,86	233,45	1615,6	44,74

Утверждаю:руководитель СВ

Боталова В.Л.



Меню на «09» Октября 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша манная на молоке (200 г.)	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
Чай с молоком (200 г)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак:</u> Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u> <u>Икра кабачковая</u>	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02
Суп из рыбн. консервы с крупой (250 г.)	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
Голень куриная запеченная	14,31	10,8	0,64	155,79	22,8
Рис отварной	4,42	7,29	40,57	245,52	0,63
Компот из кураги и чурнослива	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> <u>Яблоки</u>	1,5	0,5	21	95	10
<u>Печенье</u>	6,0	7,84	59,52	333,6	-
<u>Чай с сахаром</u>	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	57,67	62,27	273,69	1879,83	52,29

5,186

Боталова Е.И.



39

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша рисовая на молоке (200 г.)	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54
Какао с молоком (200 г)	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с маслом (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
Рассольник со сметаной (250 г.)	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
Пюре гороховое	13,8	5,58	34,26	238,7	0,04
Тефтели из говядины в томатном соусе	16,11	14,05	40,89	359,42	0,14
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Кисель	1,5	0,5	31	95	10
<u>Итого за день:</u>	65,03	63,15	298,35	1836,55	33,07

Боталова Е.Т.


$$\frac{37}{2}$$

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Макароны с сыром (200 г.)	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05
Чай с молоком (200 г)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб (40/10)	2,45	7,55	14,62	136	0
<u>2 завтрак</u>	1,0	0,2	20,2	92	4
Сок (200 г.)					
<u>Обед</u>					
Борщ со сметаной (200/10)	6,06	10,18	17,35	183,40	29,03
Рис отварной рассыпчатый (150)	4,42	7,29	40,57	245,52	0,63
С гуляшом из куриного мяса в томатном соусе (60/20)	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Компот из сухофруктов	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Пряники	5,9	4,7	75	366	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	48,42	62,07	323,33	2026,57	36,92

Утверждаю: руководитель

Боталова Е.Л.

39
2
Меню на «14» Октября 2025 г.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша ячневая на молоке (200 г.)	5,27	8,51	11,66	192,76	1,54
Кофейный напиток с молоком (200 г)	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5
Хлеб с маслом (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Яблоки	1,5	0,5	21	95	10
<u>Обед</u>					
Салат из помидор на рас масле	1,0	10,2	10,2	110	16,5
Суп с рыбными консервами	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
Макароны отварные	4,43	7,29	40,57	245,52	-
Суфле куриное	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	0,3
<u>Полдник</u>					
Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Кисель	1,5	0,5	31	95	10
Итого за день:	55,35	80,76	262,48	1639,96	48,04

Утверждаю:руководитель

Боталова Е.Д.

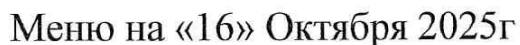


Меню на «15» Октября 2025 г.

31
Э

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша рисовая на молоке (200 г.)	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54
Какао с молоком (200 г)	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с сыром (40/10)	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Сок яблочный	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
Суп крестьянский с крупой (250 г.)	1,6	4,08	11,64	90	7,96
Гречка отварная с (150 г.) с котлетой из говядины с томатн. подливом(60 г.)	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05
Компот из кураги с черносливом (200 г.)	12,3	11,3	3,4	165,4	0,2
Хлеб пшеничный (40 г.)	0,48	-	23,2	89,57	0,3
	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Апельсины	1,4	0,2	26,4	120	8
Печенье сахарное	6,0	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	51,01	55,20	275,12	1808,94	23,654

Боталова Е.А.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша пшенная на молоке (200 гр.)	11	10,53	28,74	237,58	1,54
Чай с молоком (200 гр.)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с маслом (40 гр.)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>	10	6,4	17,0	174	1,2
Йогурт питьевой					
<u>Обед</u>					
Салат из св огурцов на рас масле	0,4	5,1	1,0	51	2,5
Щи из свежей капусты со сметаной (200 гр.)	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95
Картофельное пюре (200 гр.)	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
с рыбной котлетой (40 гр.)	10,36	1,93	6,79	85,93	-
Чай с сахаром (200 гр.)	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 гр.)	3,8	0,4	24,6	117,5	0,3
<u>Полдник</u>					
Шанежка наливная	3,8	3,4	23,2	139	-
Компот из св фруктов	0,18	0,15	36,65	67,76	3,96
Итого за день:	59,39	58,36	217,06	1559,98	72,85

Боталова Е.Д.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша гречневая на молоке	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54
Кофейный напиток с молоком	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
<u>Салат из яблок и моркови на рас масле</u>	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
Рассольник со сметаной	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
Рис отварной	4,42	7,29	40,57	245,52	0,63
Колбаса отварная	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Чай с сахаром	-	-	14,0	59,52	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Яблоки	1,5	0,5	21	95	10
Печенье	6	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	59,52	-
Итого за день:	57,40	77,25	316,56	2186,61	41,75

Утверждаю:руководитель СИ

Боталова Е.Л



28
7
Меню на «20» октября 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Макароны с сыром (200 г.)	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05
Чай с сахаром (200 г)	-	-	14,0	53,36	-
Хлеб пшеничный	2,45	7,55	14,62	136	0
<u>2 завтрак</u>					
Йогурт питьевой	10	6,4	17,0	174	1,2
<u>Обед</u>					
<u>Салат из св капусты и моакови на рас масле</u>	1,6	10,1	9,6	136	27,8
Суп гороховый на курином бульоне (200 г.)	9,62	8,84	25,28	216,85	14,9
Гречка отварная (150)	3,9	5,5	39,1	126,4	0,04
С курицей с томатным подливом (60/20)	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Компот из сухофр. (200 г.)	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Чай с лимоном	0,09	0,01	14,3	55,66	4
Итого за день:	59,45	75,19	320,31	1911,66	50,2

Баталова Е.Л.



33

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша ячневая на молоке (200 г.)	5,27	8,51	11,66	192,76	1,54
Кофейный напиток (200 г)	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5
Хлеб с маслом(40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
Салат из св капусты и моркови на рас масле	1,6	10,1	9,6	136	27,8
Суп из рыбной консервы с крупой(250 г)	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
Голень куриная с макаронами отварными (120 г.)	14,31 4,43	10,8 7,29	0,64 40,57	155,79 245,52	22,8 -
Чай с сахаром (200 г.)	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	0,3
<u>Полдник.</u>					
Пряники	5,9	4,7	75	336	-
Кисель	1,5	0,5	31	95	10
Итого за день:	58,04	64,02	273,75	1914,33	75,94

Боталова Е.Л.


$$\frac{4}{3}$$

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 Завтрак	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54
Каша рисовая на молоке					
Какао с молоком	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0.1
2 завтрак	1,4	0,2	26,4	120	8
Обед					
Суп крестьянский с крупой	1,6	4,08	11,64	90	7,96
Греча отварная	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05
Котлетой из говядины с подливом	12,3	11,3	3,4	165,4	0,2
Компот из сухофруктов	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
Полдник					
Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Чай с лимоном	0,09	0,01	14,3	55,66	4
Итого за день:	51,32	55,45	256,26	1545,24	23,65

Утверждаю: Руководитель

Боталова Е.Е.



Меню на «30» Октября 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша манная на молоке(200 г.)	11	10,53	28,74	237,58	1,54
Чай с молоком (200 г)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с маслом (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u> Йогурт питьевой	10	6,4	17,0	174	1,2
<u>Обед</u> <u>Салат из св огурцов и помидор на рас масле</u>	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
Щи со свежей капустой со сметаной (200 г.)	6,85	11,35	19,02	189,47	15,75
Картофельное пюре (150)	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
с рыбной котлетой (60 г.)	10,36	1,93	6,79	85,93	-
Чай с сахаром (200 г.)	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	0,3
<u>Полдник</u> <u>Яйцо куриное</u>	12,75	11,5	0,75	157,5	-
Печенье	6	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	74,33	73,08	233,68	1887,11	50,51

Боталова Е.Д.


$$\begin{array}{r} 32 \\ \hline 2 \end{array}$$

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша пшеничная на молоке(200 г.)	11	10,53	28,74	237,58	1,54
Кофейный напиток на молоке (200 г)	4,31	4,8	20,53	181,76	1,5
Хлеб с сыром (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u> Яблоки	1,0	0,2	20,2	153	0,1
<u>Обед</u> Рассольник домашний со сметаной (200 г.)	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
Рис рассыпчатый (150)	6,78	0,81	34,85	173,88	0,018
с колбасой отварной (60 г.)	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Чай с сахаром (200 г.)	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> Пирожки с повидлом	23,8	17,4	33,1	368,5	-
Компот из св фруктов	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	79,91	76,07	306,83	2175,89	27,618