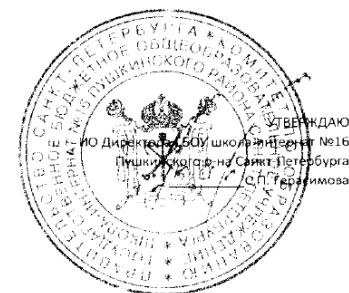


МЕНЮ
ГОЛ Надежда 7-11 лет
на понедельник
22 июня 2026 г.

Сбор- ник рецеп- тов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
		ЗАВТРАК					
2008	189	Каша пшенная жидкая	175	8,5	9	24,8	212
2011	378	Чай с молоком	200	5,5	3,9	16,8	120,3
2008	2	Бутерброд с джемом	50	2,5	6	27	170
к/к	1Я-1	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
к/к	1И-01	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	13,8	100
		ОБЕД					
2008	359	Помидоры свежие (ломтиками)	80	0,8	0,2	3	19,2
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	200	5	6	13	126
2008	314	Котлеты рубленые из птицы	90	17	13	18	257
2008	332	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5	9	35	240
2008	401	Компот из сушеных плодов (изюм)	180	1	2	25	120
к/к	1Б-30	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,8	1,2	15,9	84
к/к	1Х-40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,8	0,4	14	89,6
		ПОЛДНИК					
к/к	1С-01	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
к/к	1Б-45	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	45	2,8	2	22	120
к/к	1К-03	Вафли с начинкой	25	1,5	2,5	19	100
2008	213	Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61,6
Всего				63,1	63,4	277,6	1952,7

МЕНЮ
ГОЛ Надежда 12-18 лет
на понедельник
22 июня 2026 г.

Сбор- ник рецеп- тов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
		ЗАВТРАК					
2008	189	Каша пшенная жидкая	200	10	9	30	226
2011	378	Чай с молоком	200	5	4	16,8	120,3
2008	2	Бутерброд с джемом	50	4,5	8	26,9	187
к/к	3Я-01	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
к/к	3И-01	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	100
к/к	3Б-15	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	25	1,5	1	13,3	70
		ОБЕД					
2008	359	Помидоры свежие (ломтиками)	100	1	0,2	4	24
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250	4,6	9	16	160
2008	314	Котлеты рубленые из птицы	110	22	17	20	320
2008	332	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7	12	39,7	290,1
2008	401	Компот из сушеных плодов (изюм)	200	0,4	0,1	22,4	93,2
к/к	3Б-20	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	1	12	56
к/к	3Х-50	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,6	0,5	16	89,6
		ПОЛДНИК					
к/к	3С-01	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
к/к	3Б-60	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3,6	2,4	31,8	168
к/к	3К-03	Вафли с начинкой	50	2	6	30	180
2008	213	Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61,6
Всего				74,3	78,4	314,8	2278,8



* для школьников предоставляется завтрак и обед